

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Никольская школа – интернат Костромской области для детей с ограниченными

возможностями здоровья»

156519 Костромская область Костромской район п. Никольское ул. Мира д. 12 тел/факс 644 – 137, 644 – 237

ИНН 4414003003 nicolskoe@yandex.ru

«Рассмотрено» на заседании МО учителей _____ _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 2021 г.	«Согласованно» Заместитель директор школы по УВР _____ _____ « ____ » _____ 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы – интернат _____ _____ Приказ № _____ от « ____ » _____ 2021 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
обучающихся 5 – 9 классов
с умственной отсталостью

Учитель Проскурякова Светлана Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 05.12.2019 с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебного плана ГКОУ «Никольской школы-интерната» на 2020/2021 учебный год.
- УМК Образовательной программы по физической культуре для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида. О.И. Бородина В.М., Мозговая/под редакцией В.В. Воронковой, Владос, 2011
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 28.08.2020 № 442;
-
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4 36488-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
-

Содержание:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета.
- 3) Описание места учебного предмета в учебном плане.
- 4) Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 5) Содержание учебного предмета.
- 6) Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
- 7) Учебно - тематическое планирование.
- 8) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

1) 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 и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

2) Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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 и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

3) Описание места учебного предмета в учебном плане

«Физическая культура» рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

7 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

9 класс - по 3 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 99 часов.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, лично – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

4) Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

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 учителя);
 - выбор (под руководством учителя) 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, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - 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, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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 учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
6 класс	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять мышцы и кости. Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»; Правила передачи эстафетной палочки	Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема. Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м; Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту; Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность. Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе; Тормозить «плугом». Преодолевать спуск в низкой стойке; Преодолевать на лыжах 1,5-2 км. Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»; выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.
7 класс	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; Как осуществлять страховку при	Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне

	выполнении другим учеником упражнения на бревне. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.	в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне. Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики). Выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
8 класс	Что такое двигательный режим; Самоконтроль и его основные приемы; Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке; Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка; Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление; Как правильно проложить учебную лыжню Правила игры в волейбол Как правильно выполнять штрафной бросок	выполнять интервал и держать дистанцию; выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения. бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту. Метать, толкать набивной мяч. выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км. принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. 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.
9 класс	как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.	пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;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 передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

	как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.	выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. 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). прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
--	--	--

Познавательные УД

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД:

- 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.

5) Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета
6 класс	
Лёгкая атлетика	Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча. Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности. Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.) Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.
Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Эстафеты с мячом. Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др. Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед. Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке различным способом. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.

	Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема. Преодоление препятствий (3 шт.).опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну. Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колено, соскок. Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов». Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка. Лазание по канату на скорость. Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.
Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок. Двушажный попеременный ход. Повороты на месте. Повороты переступанием в движении. Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени. Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону. Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону. Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты по прямой (60 метров).Двухшажный попеременный ход. Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м).спуски по склону. Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин. Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км). Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов) Прохождение отрезков по 60м различными ходами. Игра «Биатлон». Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы. Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками.
Коррекционно-развивающие игры	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и гибкости Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Пионербол	Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра в «Пионербол».
7 класс	
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат. Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела». Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт. Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза) Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат.
Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты». Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки. Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра « Встречные эстафеты». Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой) Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам. Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и

	остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по канату и гимнастической скамейке. Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла. Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла. Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость. Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне. Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них. Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу. Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки). Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок. Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель». Одновременный одношажный ход и двухшажный ход на дистанции 2 км. Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом. Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпом (5-6 повторений) Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе. Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).

	Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом» Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель». Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»
Волейбол	Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте. Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».
8 класс	
Коррекционно-развивающие игры	Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионерболла «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир». Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м. Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность. Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м. Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание. Бег 100м. на скорость. Медленный бег до 5мин. В различном темпе. Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку. Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ". Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4*60м. Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат. Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут. Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов. Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые.

	Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием) Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание. Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность. Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Игры с элементами прыжков, метание, бега.
Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам. Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра. Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком. Совершенствование передач и подач мяча.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра. Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема. Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук. Лазание на скорость. Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне:хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны. Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля». Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Равновесие на бревне.

	Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда». Упражнения на коррекцию плоскостопия. Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. Двухшажный попеременный ход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на развитие гибкости «передача мячей». Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом». Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке. Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «переступанием» Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка». Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время. Комплекс упражнений на растягивание. Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м. Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой». Игра «Переставь флажок». Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м. Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг» Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты- поезда». упражнения на расслабление. Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам. Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.
9 класс	
Коррекционно-развивающие игры	Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки». Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при

	ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров. Метание мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м. Толкание ядра, метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега. Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее». Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку) Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения. едленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в длину «согну ноги». Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность. Бег 800метров. олкание набивного мяча со скачка(3 кг). Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров. Кросс 1000м – мальчики. 800м – девочки Метание гранаты на результат. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.
Баскетбол	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика». Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча с изменением

	направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления". Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате. Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей». Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт). Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание. Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант. Акробатические связки из кувырков, шпагата. Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) Игры на развитие гибкости «Передача мячей». Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1 км. Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1 км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100 м. Прохождение дистанции 3 км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение отрезков на время: 200-300 м – девочки. 400-500 м – мальчики на дистанции 1,5 км. Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1 км двухшажным параллельным

	ходом.Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности. Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров. Лыжные эстафеты по кругу 500 метров. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время. РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. гры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».
Волейбол	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности». Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность». Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра. Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага. Учебная игра в волейбол с практическим судейством. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча.Прямой нападающий удар через секту шагом

6. Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май

Критерии оценки:

Мальчики

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186- 215	156- 185	150- 155	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и — более	9.6 — 9.4	9.9. - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. — более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 — более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 — более

Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35- 40	25- 30	18-20	35- 40	25- 30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166- 180	136- 165	130- 135	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	10.3 -10.1	11.2 — 10.8	12.3 — 11.4	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более	103- 10.1	11.2- 10.8	12.3 -11.4	10.3- 10.1	11.2- 10.8	12.3- 11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22- 25	18- 20	15-12	22- 25	18- 20	15- 12	22- 25	18029	15- 12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

7 . Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы контроля	БУД
	6 класс			
1	Лёгкая атлетика	30	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Учиться высказывать своё предположение Учиться работать по предложенному учителем плану. Назвать, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); находить общее и различие. Группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух).
2	Спортивные игры	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	

	Пионербол Баскетбол	9 13		Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя. Участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях, учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно-развивающие игры	13	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	7 класс			
1	Лёгкая атлетика	31	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Использовать знаково-символические средства с помощью учителя. Оформлять свои мысли в устной речи и письменной форме. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета, договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.
2	Спортивные игры	24	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Волейбол Баскетбол	11 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно-развивающие игры	9	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	15	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	

			Сдача нормативов	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
	8 класс			Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе Обращаться за помощью и принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя. Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
2	Легкая атлетика	28	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
3	Лыжная подготовка	26		
4	Спортивные игры	38	Фронтальный опрос Сдача нормативов	
	Гимнастика	23	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	15	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
5	Гимнастика	23	Сдача нормативов	
	9 класс			Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться высказывать своё предположение. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Использовать знаково-символические средства с помощью учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе Обращаться за помощью и
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Сдача нормативов	
2	Легкая атлетика	31	Фронтальный опрос	
3	Спортивные игры	26	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	14	Сдача нормативов	
	Волейбол	12	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
4	Лыжная подготовка	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	

			Сдача нормативов	принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.
--	--	--	------------------	--

8. Учебно-методический комплекс.

1. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Креминская М.М.. Издательство: СПб., «ВЛАДОС», 2013 г.

Литература для учителя

1. В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2010.
2. С.П.Евсеев «технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.
3. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
4. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт». 1997 г.
5. Ю.В. Менкин «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». –Ростов –на –Дону, «Феникс», 2002 г.

Литература для учащихся:

1. Книга «500 игр и эстафет» автор В.В.Кузин, А.Н.Глейберман.

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:
 - автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
 - телевизор, CD/DVD –проигрыватели, аудиоманитофон, мультимедиапроектор; экран,
 - фонотека с записями различных музыкальных произведений,
 - экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
 - видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
 - видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;
2. цифровые образовательные ресурсы:
3. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
 - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
 - специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
 - карточки по физкультурной грамоте;
4. учебно -практическое оборудование:
 - спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
 - модули: набивные мячи, гантели;
 - гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

Тема урока	Кол- во часов	Дата		Виды, формы контроля.
		План	Факт	
Легкая атлетика 25 часов.				
Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1			Фронтальный опрос
Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости.	1			Дозировка индивидуально
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1			Дозировка индивидуально
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1			Дозировка индивидуально
Равномерный бег 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1			Дозировка индивидуально
Бег 60 м. (2-3 повторения)	1			Дозировка индивидуально
Высокий старт. Стартовые ускорения 10-15 м. (3-4 раза)	1			Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1			Координация движения
Бег 1000 м. без учета времени.	1			Дозировка индивидуально

Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1			Тест на гибкость
Бег 60 м. с максимальной скоростью.	1			Дозировка индивидуально
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с.	1			Дозировка индивидуально
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			Дозировка индивидуально
Прыжки в длину с места.	1			Корректировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
Обучение прыжку в высоту «ножницы» с 3-5 шагов разбега.	2			Корректировка движения
Обучение метанию малого мяча 150 гр. на дальность с 5-6 шагов разбега.	2			Корректировка движения
Метание малого мяча на точность 10-12 метров	1			Корректировка движения
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	2			Корректировка движения
Бег 500 м. (д), 800 м.(м).	1			Дозировка индивидуально
Низкий старт, стартовые ускорения 3-4 серии по 15-20 м.	1			Корректировка движения

Равномерный бег 2000 м. без учета времени.	1			Дозировка индивидуально
Спортивные игры – 23 ч.				
Баскетбол -16 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	1			Фронтальный опрос.
Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	2			Корректировка движения
Обучение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2			Корректировка движения
Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2			Корректировка движений.
Ведение мяча с изменением направления.	1			Корректировка движений.
Броски двумя руками с места.	1			Корректировка движения
Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2			Корректировка движения.
Эстафета с элементами баскетбола.	1			Корректировка движения.
Штрафной бросок.	1			Корректировка движения.
Ведение-остановка-бросок мяча в корзину.	1			Корректировка движения.
Ловля-ведение-остановка-бросок мяча в корзину.	1			Корректировка движения.
Учебная игра в баскетбол.	1			Корректировка движения.

Волейбол – 7 ч.				
Основные способы перемещения волейболиста, приставные шаги вправо, влево, вперед и назад.	1			Корректировка движения
Быстрые рывки с места, резкие остановки скачком.	1			Корректировка движения
Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1			Корректировка движения
Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			Корректировка движений
Нижняя прямая подача.	1			Корректировка движения
Боковая подача.	1			Корректировка движений
Учебная игра в волейбол.	1			Корректировка движения.
Лыжи – 21 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1			Фронтальный опрос
Попеременный двухшажный ход	3			Корректировка движения
Передвижение на лыжах 1000 м. попеременным двухшажным ходом.	1			Дозировка индивидуально
Спуск со склона в низкой и основной стойке.	1			Коррекция движений.
Подъем по склону «лесенкой», «елочкой».	1			Коррекция движения.
Торможение «плугом».	1			Коррекция движения.

Одновременный двухшажный ход.	3			Корректировка движения
Торможение упором одной лыжей «полуплугом», «плугом».	2			Корректировка движения
Подъем по склону «получелочкой», «елочкой».	1			Корректировка движения
Прохождение коротких отрезков 100 м. на скорость.	1			Дозировка индивидуально
Обучать одновременному односложному ходу.	3			Корректировка движения
Передвижение по среднепересеченной местности 2км (м), 1км (д).	1			Дозировка индивидуально
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2			Корректировка движения
Гимнастика – 16 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			Фронтальный опрос
Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих.	1			Корректировка движения
Понятие о предварительной и исполнительной командах.	1			Корректировка движения

Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте».	1			Корректировка движения
Упражнения с гимнастическими палками.	1			Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами.	1			Корректировка движения
Упражнения на гимнастической скамейке.	1			Корректировка движения
Кувырок вперед с шага.	1			Страховка
Два кувырка вперед.	1			Страховка
Кувырок назад.	1			Страховка
Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1			Страховка
Мост из положения лежа на спине.	1			Страховка
Разбег толчок ногами. Приземление.	1			Страховка
Наскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козел в ширину, высота до 90 см.).	1			Страховка
Лазание по канату в три приема.	1			Страховка
Ходьба скрестными шагами вправо и влево (на полу и гимнастической скамейке).	1			Корректировка движения

Легкая атлетика – 17 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1			Фронтальный опрос
Бег с ускорением 30-40 м.	1			Дозировка движения
Бег на скорость 30 м.	1			Дозировка движения
Прыжки в длину с места.	1			Корректировка движения
Прыжки в длину с разбега.	1			Корректировка движения
Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1			Дозировка движения
Челночный бег 3x10.	1			Координация движения
Подтягивание на перекладине.	1			Дозировка движения
Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1			Тест на гибкость
Бег 60м. Высокий старт.	1			Дозировка движения
Метание малого мяча «из- за спины через плечо» с 4- 5 шагов разбега.	1			Корректировка движения
Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1			Корректировка движения
Метание малого мяча в вертикальную цель с 10-12 метров.	1			Корректировка движения
Бег по пересеченной местности 1 км с фиксированием результата.	1			Дозировка движения

Обучение технике эстафетного бега	1			Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
Эстафета.	1			Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
Резервный урок	1			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс 8 вид

№ урока	Тема урока.			
		Кол. часов	дата	Коррекция
1	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. ИОТ и ТБ.	1		
2	Самоконтроль и саморегуляция психоэмоционального состояния в процессе занятий.	1		
3	Что такое двигательный режим.	1		
4	Оценка исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года. Двигательные пробы. Приседания за 10 с., прыжок с места в заданную зону, противопоставление пальцев рук.	1		
5	Оценка исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года. Физические качества. Прыжок в длину с места. Бег 30 м.	1		
6	Оценка исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года. Физические качества. Бросок мяча в цель. Метание мяча.	1		
78	Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	1		
9	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1		
10	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1		
11	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу учителя.	1		
12	Ходьба по заданию учителя.	1		
13	Бег. Различные темпы бега. Медленный бег с равномерной скоростью до 4	1		

	минут			
14	Техника бега с высокого старта (по показу учителя).	1		
15	Беговые упражнения. Стартовый разбег.	1		
16	Бег на 30м.	1		
17	Бег на 40м.	1		
18	Бег на 60м.	1		
19	Прыжки. Прыжки на 1 ноге, 2 ногах с поворотом, с движениями вперёд.	1		
20	Прыжки вверх во время бега толчком левой, правой ноги.	1		
21	Прыжки вверх во время бега толчком обеих ног.	1		
22	Совершенствование прыжков.	1		
23	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1		
24	Многоскоки с места и с разбега.	1		
25	Запрыгивания на препятствия (маты) высотой 50-60см (с опорой на рост и возможности детей).	1		
26	Прыжки в глубину с мягким приземлением (высота 50-60 см) (маты). ИОТиТБ .	1		
27	Прыжок с места в заданную зону.	1		
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см).	1		
29	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
30	Переход через планку.	1		
31	Метание. Метание набивного мяча двумя руками снизу.	1		
32	Толкание набивного мяча с места на дальность.	1		
33	Метание в цель.	1		
34	Метание малого (теннисного) мяча в цель из положения лёжа.	1		
35	Метание малого (теннисного) мяча в цель. Метание малого (теннисного) мяча в движущуюся цель.	1		
36	Метание малого (теннисного) мяча в движущуюся цель.	1		
37	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		
38	Построения и перестроения. Построения в шеренгу по одному по показу и словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии.	1		
39	Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг.	1		
40	Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте.	1		
41	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1		
42	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1		
43	Выполнение команд: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!»	1		

44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1		
45	Упражнения на коррекцию дыхания в различных ИП. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1		
46	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками.	1		
47	упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью.	1		
48	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности. Использование и развитие сохранных анализаторов в процессе адаптивной физической культуры	1		
49	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1		
50	Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», переноска лыж на плече и под рукой. ИОТ и ТБ .	1		
51	Подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и закрепление их на ноге), по показу учителя.	1		
52	Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками, сохраняя дистанцию.	1		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками, сохраняя дистанцию.	1		
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками, сохраняя дистанцию.	1		
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками, сохраняя дистанцию.	1		
56	Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками, сохраняя дистанцию.	1		
57	Повороты переступанием на месте: «Направо!», «Налево!»	1		
58	Совершенствование двухшажного хода. Обучение техники.	1		
59	Совершенствование двухшажного хода.	1		
60	Одновременный одношажный ход. Обучение техники.	1		
61	Одновременный одношажный ход.	1		

62	Подъём в горку «полуёлочкой». Обучение техники.	1		
63	Подъём в горку «полуёлочкой». Прохождение дистанции 50 м.	1		
64	Подъём в горку «полулесенкой». Прохождение дистанции на 100 м.	1		
65	Подъём в горку «полулесенкой».	1		
66	Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.	1		
67	Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности..	1		
68	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1		
69	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса стоя, сидя, лёжа).Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).	1		
70	Профилактика плоскостопия: упражнения на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. Ходьба змейкой, ходьба, взявшись за руки, ходьба боком приставными шагами по линии на полу и по гимнастической скамейке.	1		
71	Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками с малыми и большими мячами).	1		
72	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.	1		
73	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, перелезание через гимнастический обруч, подлезания под натянутый шнур высотой 50-60 см.Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. 1	1		
74	Игры на внимание разной интенсивности, с разными видами движений, воздействующие на различные группы мышц. Игры с прыжками. «Будь внимателен». «Слушай сигнал».	1		
75	«Нарушил порядок». «Недопрыгнул».«Запрещено». «Достань игрушку».«Посадка и сбор овощей, строго по ориентирам».«Ловкие и меткие». «Точно в цель».«Мяч над верёвкой», «Не дай мяч соседу».	1		
76	Игры с бегом. «Кто впереди». «Догони ведущего».«Узнай, кто это был».	1		

	«Сумей догнать». Эстафеты линейные и по кругу. Игры с перебежками. «Салки». «Кто пробежал мимо».			
77	«Кто точнее». «Сбор картошки». Игры с метанием. «В четыре стойки». «Попади в цель». «Ловкие и меткие». «Точно в цель». «Мяч над верёвкой», «Не дай мяч соседу».	1		
78	Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены «Перебросить в круг». «Сохрани стойку».	1		
79	Оценка выходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в конце учебного года. Физические качества. Прыжок в длину с места. Бег 3 м. Оценка выходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в конце учебного года. Двигательные пробы. Приседания за 10 с., прыжок с места в заданную зону, противопоставление пальцев рук.	1		
80	Оценка выходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в конце учебного года. Физические качества. Бросок мяча в цель. Метание мяча.	1		
81	Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.	1		
82	Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении. Игры, направленные на развитие внимания, памяти, быстроты реакции. «Лошадки»	1		
83	подвижная игра "Что пропало" активизация психических процессов :восприятия, внимания, памяти.	1		
84	подвижная игра "повтори, не ошибись" Развитие внимания, быстроты реакции.	1		
85	подвижная игра "Узнай друга" .Развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.	1		
86	Подвижная игра "Лохматый пес". Активизация речевой деятельности , развитие памяти и быстроты реакции.	1		
87	Подвижная игра "дотронься до". Формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов.	1		
88	подвижная игра "Гонки" .Развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения.	1		
89	Подвижная игра "Братья - ленивцы" . Обучение детей независимым движениям пальцев рук.	1		

90	Подвижная игра "В гости к пальчику большому". Ритмичное выполнение движений в соответствии с ритмом стихотворения, повышение слухового внимания.	1		
91	Подвижная игра "Прижми палец" .Развитие силы и ловкости пальцев рук.	1		
92	Подвижная игра "Мы на карусели сели" Развитие тонкой моторики, выразительности имитационных движений.	1		
93	Подвижная игра "Воздушный шарик". Развитие детей координации движений, выразительности имитационных жестов, воображения, слухового аппарата.	1		
94	Подвижная игра "Голуби". Воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.	1		
95	"Сидячий футбол" Укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости.	1		
96	Подвижная игра "Ручей" Обучение быстрых коллективных действий.	1		
97	Подвижная игра "Вызов номеров" .Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости.	1		
98	Подвижная игра «Выручалка». Развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции, взаимовыручки.	1		
99	Готовимся играть в баскетбол. Овладение элементами баскетбола	1		
100	Подвижная игра "Мяч в воздух" .Развитие внимания, координации и точности движений.	1		
101	Подвижная игра "Попади в квадрат" . Развитие ориентироваться в пространстве, внимания, точности движений, комбинаторики.	1		
102	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. ИОТ и ТБ.	1		

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Кол.часов	Коррекция
Легкая атлетика				
1	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта,		1	

	стартовый разгон до 30м. Прыжки с/м. Бег 2.			
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4.		1	
3	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка.		1	
4	Искусство быть здоровым		1	
5	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м		1	
6	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.		1	
7	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		1	
8	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.		1	
9	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.		1	
10	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.		1	
11	Круговая эстафета, этап до 60м.		1	
12	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).		1	
13	Подтягивание (у), полоса препятствий.		1	
14	Бег 2000м. (у). Игра в волейбол.		1	
15	Игра в волейбол.		1	
16	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.		1	
17	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.		1	
Баскетбол 16 + 1 час теории				
18	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол , волейбол .		1	
19	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения.		1	
20	Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра .		1	
21	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении.		1	
22	Эстафета с ведением, передачей, броску в		1	

	кольцо.			
23	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3		1	
24	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		1	
25	Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		1	
26	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.		1	
27	Учебная игра в баскетбол.		1	
28	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движении с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.		1	
29	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.		1	
30	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.		1	
31	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол.		1	
32	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.		1	
33	Игра по упрощенным правилам в б/бол.		1	
34	Искусство владеть собой		1	
35	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.		1	
36	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.		1	
37	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.		1	
Гимнастика 16 + 3 часа теории				
38	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей.		1	

	Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.			
39	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д).		1	
40	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).		1	
41	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату .		1	
42	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.		1	
43	Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).		1	
44	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).		1	
45	Опорный прыжок. Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).		1	
46	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.		1	
47	Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).		1	
48	Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым		1	
49	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.		1	
50	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.		1	
51	Опорный прыжок . Кувырки в парах . Строевые упражнения .		1	
52	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического		1	

	инвентаря.			
53	Основные виды движений в спортивной практике		1	
54	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.		1	
55	Кувьрки .Мост . Стойка на руках .Стойка на голове .		1	
56	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике		1	
57	Основные виды движений в спортивной практике		1	
Лыжная подготовка 17 + 2 часа теор.				
58	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.		1	
59	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.		1	
60	Прохождение дистанции 2 км.		1	
61	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.		1	
62	Основные виды движений в спортивной практике		1	
63	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».		1	
64	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.		1	
65	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.		1	

66	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»		1	
67	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.		1	
68	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.		1	
69	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.		1	
70	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.		1	
Волейбол 10 часов + 2 часа теории				
71	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.		1	
72	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.		1	
73	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности		1	
74	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.		1	
75	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.		1	
76	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3-2, 3-4, нападающий удар.		1	
77	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.		1	
78	Игра в волейбол.		1	
79	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.		1	
80	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком.		1	
81	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.		1	
82	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.		1	

Легкая атлетика 19 часов + 1 час т.				
83	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.		1	
84	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., прыжки с/м.		1	
85	Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).		1	
86	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.		1	
87	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Прыжки в высоту .		1	
88	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м. Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.		1	
89	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин		1	
90	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся. Прыжки в длину .		1	
91	Подвижные игры, спортивные конкурсы, викторины, мини-игры		1	
92	Эстафетный бег, полоса препятствий. Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.		1	
93	Бег 100м. (у), Силовая п-ка. Бег 60 м. низкий старт . Равномерный бег 10 мин .		1	
94	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.		1	
95	Игры, эстафеты.		1	
96	Прыжки в высоту . Метание мяча .		1	
97	Метание мяча .		1	
98	Сдача нормативов .		1	
99	Бег 200м. (у), Силовая п-ка. Бег 60 м. низкий		1	
100	Бег 300м. (у), Силовая п-ка. Бег 100 м. низкий		1	
101	Подвижная игра « Кто быстрее».		1	
102	Бег 2000 м. на результат . Подведение итогов за год .		1	

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№Урока	Тема урока	Дата	Кол. часов	Коррекция
Легкая атлетика				
1	Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.		1	
	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.		1	
2	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.		1	
3	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.		1	
4	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега		1	
5	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега		1	
6	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места		1	
7	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега		1	
8	Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега		1	
9	Ускорения 3х100. Метание малого мяча в цель		1	
10	Кросс - поход по пересеченной местности 3 км		1	
11	Кросс 800 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»		1	
12	Эстафетный бег с этапом 200 метров. Метание гранаты с места		1	
13	Низкий, высокий старт. Бег на скорость 100 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»		1	

Баскетбол				
14	Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол.		1	
15	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол.		1	
16	Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления		1	
17	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. учебная игра в баскетбол.		1	
18	Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо..		1	
19	Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо		1	
20	Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении.		1	
21	Ведение мяча с изменением скорости, броски по кольцу.		1	
22	Бросок двумя руками от головы в прыжке.		1	
23	Борьба за мяч: выбивание, вырывание.		1	
24	Ведение мяча с изменением направления, броски		1	
25	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением.		1	
26	Нападение быстрым прорывом, броски со средней дистанции.		1	
Гимнастика				
27	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.		1	
28	Стойка на лопатках.		1	
29	Мост из положения лежа.		1	
30	Кувырок назад в полушпагат.		1	
31	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.		1	

32	Лазанье по канату в 3 приема.		1	
33	Висы и упоры (простые и смешанные).		1	
34	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.		1	
35	Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусьях.		1	
36	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.		1	
37	Кувырки вперед, назад в полушпагат.		1	
38	Опорные прыжки через «козла» гимнастического ноги врозь.		1	
39	Лазанье по канату в 3 приема.		1	
40	Полоса препятствий с перелезанием, кувырками, прыжками.		1	
41	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)		1	
42	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.		1	
43	Лазанье по канату в 3 приема.		1	
44	Простые и смешанные висы и упоры.		1	
45	Подъем переворотом на брусьях.		1	
46	Упражнении на брусьях из 3-5 элементов.		1	
47	Акробатическое упражнение: кувырок вперед – стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – кувырок вперед – перекат на спину – мост из положения лежа – перекат на живот – упор лежа – присев – прыжок вверх..		1	
Баскетбол				
48	Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.		1	
49	Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол.		1	
50	Ведение с изменение направления, передачи в		1	

	движении. Игра в пионербол.			
51	Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.		1	
52	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, бросок по кольцу с места. Игра в пионербол.		1	
53	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости, штрафной бросок. Игра в баскетбол.		1	
54	Ведение баскетбольного мяча левой/правой, броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол.		1	
55	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении.		1	
56	Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты отскока, броски двумя руками от головы.		1	
57	Ведение мяча левой, правой, 2 шага, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.		1	
58	Борьба за отскочивший мяч после броска в кольцо. Игра в баскетбол. Практическое судейство.		1	
59	Действия защитников, броски мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.		1	
60	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и броски после ведения по кольцу. Игра в баскетбол.		1	
61	Передачи мяча различными способами: в движении, в парах ,с сопротивлением. Игра в баскетбол.		1	
Лыжная подготовка				
62	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.		1	

63	Попеременный двушажный ход.		1	
64	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.		1	
65	Техника подъемов и спусков.		1	
66	Торможение плугом и упором.		1	
67	Спуски с поворотами в высокой стойке.		1	
68	Ускорения 4х100 м по пересеченной местности.		1	
69	Повороты на месте махом.		1	
70	Спуски с гор в средней и высокой стойке.		1	
71	Подъем «елочкой»		1	
72	Ускорения 2-3х300 м		1	
73	Эстафеты на лыжах.		1	
74	Смена лыжных ходов.		1	
75	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.		1	
76	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами.		1	
77	Контрольный урок. Прохождение дистанции 2 км на время.		1	
Баскетбол				
78	Повторение различных передач. Игра в баскетбол.		1	
79	Броски по кольцу после ведения.		1	
80	Штрафной бросок.		1	
81	Передачи в парах в движении. Передача мяча с отскоком об пол. Игра в баскетбол.		1	
82	Передача мяча с отскоком об пол. Игра в баскетбол.		1	
Волейбол				
83	Нижняя прямая подача.		1	
84	Техника передач мяча двумя руками сверху.		1	

	Техника приема мяча снизу после подачи.			
85	Передачи мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу у сетки.		1	
86	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.		1	
87	Верхняя прямая подача.		1	
88	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении. Блокирование мяча.		1	
89	Блокирование мяча.		1	
90	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.		1	
91	Сочетание перемещений и приемов.		1	
92	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (3 серии по 5-10 раз).		1	
Легкая атлетика				
93	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов.		1	
94	Бег 60 м с низкого старта.		1	
95	Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов.		1	
96	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.		1	
97	Кросс 800 метров.		1	
98	Кросс 1000 метров.		1	
99	Медленный бег 10 минут. Челночный бег 6х10 м. прыжки в длину с разбега.		1	
100	Челночный бег 6х10 м. прыжки в длину с разбега.		1	
101	Подвижная игра « Кто быстрее».		1	
102	Подведение итогов. Медленный бег 10 мин.		1	