**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**К АООП ООО**

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА КАЛНИБОЛОТСКАЯ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 5 имени И.А.Костенко**

**Муниципального Образования Новопокровский район**

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от 26 августа 2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Симоненко

### *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

по предмету физической культуре для учащихся 5 - 9 классов.

по адаптированной основной общеобразовательной программе образования

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов 510

Учитель МБОУ СОШ №5 Васильченко Марина Викторовна,Рябченко Максим Геннадьевич

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 -9 классов составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией д.п.н. В.В.Воронковой – М. Издательство «Владос», 2012 год, под редакцией В.В. Воронковой.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9кл. В 2 сб./Под.редВ.В.Воронковой .-М.:Просвещение,2012.

 Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

 В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

 **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, кроссоваяподготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Кроссовая подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в осенне-весенний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, кроссовая подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала по классам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **5 класс** |  **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **Итого:** |
| Гимнастика и акробатика | **21** | **21** | **21** | **15** | **10** | **88** |
| Лёгкая атлетика | **33** | **30** | **30** | **33** | **35** | **161** |
| Спортивные игры  | **27** | **30** | **30** | **33** | **36** | **156** |
| Кроссовая подготовка | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **105** |
| **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | СОГЛАСОВАНО |
| Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, | Заместитель директора по УВР |
|  технологии, ИЗОот « 25 » августа 2021 г. №1 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Е.Н.Овчаренко / |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Васильченко руководитель МО | «26 » августа 2021 г. |
|  |  |
|  |  |

Согласовано

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_ Овчаренко Е.Н.

«26» августа 2021 года

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦЫ КАЛНИБОЛОТСКОЙ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по предмету « физическая культура» для учащихся 5,9 класса

по специальной (коррекционной) программе VIII вида

Уровень образования (класс) основное общее образование,5, 9 класс

Количество часов: 102

Учитель: Васильченко Марина Викторовна, Рябченко Максим Геннадьевич

Планирование составлено на основе рабочей программы

***ВасильченкоМ.В.,Рябченко М.Г. . утвержденной решением педагогического совета протокол № 1 от 26 августа 2021 года.*** Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 -9 классов составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией д.п.н. В.В.Воронковой – М. Издательство «Владос», 2012 год, под редакцией В.В. Воронковой.

 **Класс 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации учебных занятий | Виды контроля |
| Лёгкая атлетика (15 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком) | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м  | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика и акробатика 21ч |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали  | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45о | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Пионербол (12 час) |
| 37 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 38 |  Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 43 |  Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (21 час) |
| 49 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 6минут. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Чередование бега и ходьбы до 1,5 км. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Медленный бег то 6 – 10 минут  | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Бег на скорость 4 х 30 метров | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Медленный бег до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Бег 2 х 100 метров | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Бег 2 х 300 метров | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол. (15 час) |
| 70 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. |  1 |  |  |  |  |
| 74 | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1  |  |  |  |  |
| 79 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Учебная игра  | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика 18 часов |
| 85 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1  |  |  |  |  |
| 86 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"  | 1 |  |  |  |  |
| 89 |  Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | 1  |  |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Бег 60 м | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1  |  |  |  |  |
| 100 | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Спортивные игры. Подведение итогов за год | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

 **Класс 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации учебных занятий | Виды контроля |
| Лёгкаяатлетика (15 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя | 1 |  |  |  |  |
| 4. |  Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Бег 60 м, прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 11 |  Эстафетный бег (100 м по кругу) |  1 |  |  |  |  |
| 12 | Эстафетный бег (100 м по кругу) | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастика и акробатика (21 час) |
| 16 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Обучение перестроению из одной шеренги в две | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Повторение перестроения из одной шеренги в две | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | 1 |  |  |  |  |
| 24 |  Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 25 |  Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 27 |  Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Обучение двум последовательным кувыркам вперед | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Повторение двух последовательных кувырков вперед | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 |  |  |  |  |
| 31 |  Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |  |  |  |  |
| 33 |  Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |  |  |  |  |
| 35 |  Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры. Пионербол (12 час) |
| 37 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 42 |  Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 43 |  Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 44 |  Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков.Передвижение по площадке. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)  | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Обучение нижней подаче мяча  | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Обучение нижней подаче мяча  | 1 |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка (21 час) |
| 49 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 8минут. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Чередование бега и ходьбы до 1,5 км. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Медленный бег то 6 – 10 минут  | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 12минут | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Бег на скорость 4 х 30 метров | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Бег на скорость 3 х 60 метров | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Медленный бег до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Бег 2 х 100 метров | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Развитие выносливости. Медленный бег до 12 минут | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Бег 2 х 300 метров | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. (18час) |
| 70 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. |  1 |  |  |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Эстафета с ведением мяча | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Бег с ускорением до 10 м | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика 15 час |
| 88 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Подтягивание (м), вис (д).  | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.  | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

 **Класс 7**

Количество часов

Всего 102час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_, тестов \_\_\_ ч.;

Планирование составлено на основе программы для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида пофизическому воспитанию под редакциейМозгового В.М. «Владос», 2000 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировк | Форма орг-ции | Виды контрол |
| Лёгкаяатлетика (15 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Повторение строевых упражнений на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед) | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Эстафетный бег(100м) по кругу | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков) | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастика и акробатика 21ч |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте) | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 |  |  |  |  |
| 19 |  Из упора сидя лечь, встать без помощи рук | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Лазание и перелезание через различные препятствия | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Обучение стойке на руках (с помощью) | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Повторение стойке на руках (с помощью) | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Обучение перевороту боком(с помощью) | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Повторение перевороту боком(с помощью) | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Два - три последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | "Шпагат" с опорой руками о пол | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры. Волейбол 12ч |
| 37 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |  |  |  |  |
| 46 |  Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра |  |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка 21ч |
| 49 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений  | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 8минут. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Чередование бега и ходьбы до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Медленный бег то 6 – 12 минут  | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 12минут | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Бег на скорость 4 х 40 метров | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Бег на скорость 3 х 60 метров | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Медленный бег до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Бег 2 х 100 метров | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Развитие выносливости. Медленный бег до 14 минут | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Бег 2 х 300 метров | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Баскетбол 18ч |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Остановка шагом. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. |  1 |  |  |  |  |
| 84 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.  | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | 1 |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика 15ч |
| 88 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 89 |  Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 90 |  Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

**Класс 8**

Количество часов

Всего 102час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_, тестов \_\_\_ ч.;

Планирование составлено на основе программы для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида пофизическому воспитанию под редакциейМозгового В.М. «Владос», 2000 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации занятий | Виды контроля |
| Лёгкаяатлетика (18 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Развитие скоростной выносливости. Бег 100м | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Тройной, пятерной прыжок с места | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Пятерной, семерной прыжок с места | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Кроссовый бег 500м. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Подтягивание- юноши, вис- девушки | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Развитие координации движения. Челночный бег | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика и акробатика 15ч |
| 19 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Повороты в движении направо, налево | 1 |  |  |  |  |
| 21 |  Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |  |
| 23 |  Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Подъем туловища из положения лежа руки за головой | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| Волейбол 15ч |
| 34 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 35 |  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |  |
| 36 |  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 45 |  Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка 21ч |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10минут. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Чередование бега и ходьбы до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Медленный бег то 6 – 10 минут  | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14минут | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Бег на скорость 4 х 30 метров | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Бег на скорость 3 х 60 метров | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Медленный бег до 2,5 км. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Бег 2 х 100 метров | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Развитие выносливости. Медленный бег до 14 минут | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Бег 2 х 300 метров | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| Баскетбол 18ч |
| 70 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Эстафета с ведением мяча | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Бег с ускорением до 10 м | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика 14 |
| 88 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. |  1 |  |  |  |  |
| 91 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |
| 100 |  Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Развитие координации движения. Челночный бег | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

предмет

**Класс 9**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации учебных занятий | Виды контроля |
| Лёгкаяатлетика (20час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде | 1 |  |  |  |  |
| 2 |  Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км. | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза). | 1 |  |  |  |  |
| 4. |  Бег 100 м, прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин | 1 |  |  |  |  |
|  7. | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.  | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 9. | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков) | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков) | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.  | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 13 |  Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |  |  |  |  |
|  15 |  Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Челночный бег 3 х 10 м. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Челночный бег 3 х 10 м. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки | 1 |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (10 час) |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10минут. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Медленный бег то 6 – 12 минут  | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14минут | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Бег на скорость 4 х 30 метров | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Медленный бег до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Волейбол (18 час) |
| 31 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 32 |  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |  |
| 33 |  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 42 |  Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Разыгрывание мяча на три паса | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Разыгрывание мяча на три паса | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Разыгрывание мяча на три паса | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол. (18 час) |
| 49 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 |  |  |  |  |
| 50 |  Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1  |  |  |  |  |
| 61 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Зонная защита Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Зонная защита Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 65 |  Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика и акробатика (10 час) |
| 67 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Закрепление всех видов перестроений | 1 |  |  |  |  |
| 69 |  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Лазание и перелезание | 1 |  |  |  |  |
| 72 |  Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Обучение акробатической комбинации. | 1 |  |  |  |  |
| 75 |  Повторении акробатической комбинации. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Три - пять последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (11час) |
| 77 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10минут. | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Чередование бега и ходьбы до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14минут | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Бег 3 х 100 метров | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Бег 2 х 300 метров | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Бег 2 х 500 метров | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика (15 ч) |
| 88 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. |  1 |  |  |  |  |
| 91 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |
| 100 |  Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега.  | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |