Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Красноуральская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО	Утверждаю:
Учителей предметников	Директор ГБОУ СО
Протокол № _1_от _ 31.08 2023 г.	«Красноуральская школа»
Согласовано:	_ Т.С. Сергеева
Зам. директора по УВР	« » 2023 г.
Н. С. Желвакова	
<u>« 31 » 08 2023 г</u>	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 9 КЛАССОВ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: Галишев В.Ю.

г.о.Красноуральск 2023г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	20
КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ .	21
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	25
КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (6 КЛАСС)Ошибка!	Закладка
не определена.	
КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (7 КЛАСС)Ошибка!	Закладка
не определена.	
КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (8 КЛАСС)Ошибка!	Закладка
не определена.	
КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (9 КЛАСС)	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с программами:

1. Программой для специальных (коррекционных) образовательных Учреждений VIII вида 9 классов сборник №1 под редакцией Воронковой В.В.

Москва, издательский центр «Владос», 2000г., раздел «Физическая культура» В.М.Мозговой, допущенной Министерством образования Российской Федерации:

2. Программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 9 классов под редакцией Москва Просвещение, 2003г. Раздел «Физическая культура» (А.А.Дмитриев, И.Ю.Жуковин, С.И.Веневцев) Допущенной Министерством образования Российской Федерации.

Физическая культура в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе осуществляется в тесной связи умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением: занимает одно из важнейших мест в подготовке детей с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Количество часов на проведение учебных занятий по физической культуре на учебный год предусмотрено программой 7-9 классы 3 часа в неделю.

Специфика построения содержания программы определяется возможностями состояния психофизического здоровья обучающихся, особенно разнообразных дефектов в физическом развитии.

У обучающихся, кроме того, отмечаются нарушения в координации движений, нарушение по частоте ритма, глубине дыхания, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. Нередко встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к младшему школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке и выполнении усложнённых двигательных заданий. Эти нарушения могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом.

Приоритетными задачами учебного предмета «Физическая культура» является:

- 1. Коррегировать общефизическое развитие через совершенствование двигательных умений и навыков.
- 2. Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве, физические качества, силу, ловкость, выносливость.

- 3. Компенсировать нарушения в физическом развитии и крупной моторики
- 4. Формировать потребность у обучающихся соблюдать правила личной гигиены при выполнении физических упражнений.
- В основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:
 - -индивидуализация и дифференциация обучения:
 - -коррекционная направленность обучения:
 - -оптимистическая перспектива:
- -комплектность обучения на основе современных подходов, прогрессивных психолого-педагогических теорий.

Программа по физической культуре 9 классов структурно состоит из следующих разделов: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы, определено в учебнотематическом плане на каждую четверть.

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Обязательным является контроль над физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием обучающихся, что позволяет отслеживать динамику развития детей с момента поступления в школу, до её разработать окончания, также спроектировать, коррекционную физической программу культуре. Контрольные индивидуальную ПО нормативы принимаются дважды в год в сентябре и мае на уроках Кроме того в заключительной части темы физкультуры. проводится тестирование по выявлению уровня освоения физических упражнений, представленных в приложении №3 «Положение о физическом воспитании обучающихся школы».

Сведения об уровне физической подготовки заносятся в классный журнал и рабочую тетрадь учителя физической культуры.

Учитывая психологические особенности обучающихся, следует глубоко аргументировать выставление той или иной оценки, привлекать обучающихся к самостоятельному оцениванию своих результатов и достижений.

Предусмотрено учебным планом образовательного учреждения следующее распределение учебного материала на текущий 2020-2021 учебный год.

Класс	Количество часов			
	По плану Теоретические Практические Резервн			
		занятия	занятия	время
9a	102	6	90	6
96	102	6	90	6

Организация деятельности обучающихся на уроке:

- 1. **Фронтальный способ**, предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.
- 2. **Поточный способ,** суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению.
- 3. **Посменный способ**, организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по нескольку человек (или по два) одновременно.
- 4. **Круговой способ**, предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9А КЛАСС

НАИМЕНОВАНИЕ	количество	вид учебного занятия	
ТЕМ/РАЗДЕЛОВ	ЧАСОВ	ТЕОРЕТИЧЕСК	ПРАКТИЧЕСКИЕ
		ИЕ ЗАНЯТИ	ЗАНЯТИЯ
ЛЕГКАЯ	25		
АТЛЕТИКА			
Инструктаж по	1	1	
технике безопасности			
на уроке легкой			
атлетики			
Равномерный бег 100	1		1
м. ОРУ на развитие			
общей выносливости			
Бег 30 м. (2-3	1		1
повторения)			
Подтягивание на	1		1
перекладине. ОРУ на			
развитие силы			
Бег 60 м. (2-3	1		1
повторения)			
Низкий старт.	1		1
Стартовые ускорения			
15-20 M. (4-5			
повторений).			
Челночный бег 3x10.	1		1
Наклон вперед из	1		1
положения сидя.			
Сгибание и	1		1
разгибание туловища			
из положения лежа за			
30 сек.	1		1
Прыжки в длину с	1		1
места.	1		1
Сгибание и	1		1
разгибание рук в			
упоре лежа.	1		1
Бег 1000 м. с	1		1
фиксированием			
результата.			

П	2		2
Прыжок в высоту	3		3
«ножницы». Обучение			
с 7-9 шагов разбега.			_
Прыжок в длину с	2		2
разбега способом			
«согнув ноги» с 11-13			
шагов разбега			
Метание малого мяча	2		2
(150 гр) на дальность с			
5-6 шагов разбега.			
Метание малого мяча	1		1
(150 гр) в цель с 14-16			
шагов разбега.			
Обучение техники	1		1
длительного бега.			
Метание гранаты на			2
дальность с 5-6 шагов			
разбега 700гр (м),			
500гр (д)			
Обучение техники	2		2
эстафетного бега.			
гимнастика,	17		
АКРОБАТИКА			
Инструктаж по	1	1	
технике безопасности			
на уроках гимнастики			
Повороты направо,	1		1
налево при ходьбе на			
месте.			
Хождение плечом в	1		1
колонне по одному			
(правое, левое) плечо			
вперед, размыкание в			
движении на заданный			
интервал.			
Упражнения с	1		1
гимнастическими			
палками.			
Упражнения с	1		1
набивными мячами.			
Упражнения на	1		1
гимнастической			
скамейке.			
Длинный кувырок	1		1
Kybbipok	<u> </u>	<u> </u>	

вперед.			
Стойка на голове	2		2
	2		2
Переворот в сторону.	2		2
Прыжок ноги врозь	2		2
через козла в длину.	1		4
Лазание по канату в	1		1
три приема.			
Лазание по канату в	1		1
два приема.			
Ходьба скрестными	1		1
шагами вправо и влево			
на гимнастической			
скамейке. Равновесие			
на одной ноге			
«ласточка».			
Комбинация из ранее	1		1
изученных			
упражнениях			
лыжи	20		
Инструкция по	1	1	
технике безопасности			
на уроке			
Основы техники	1		1
спусков на лыжах,			
обучение правильному			
падению			
Одновременно	3		3
бесшажный ход.			
Переход от	2		2
переменного			
двухшажного хода к			
одновременным			
ходам.			
Прохождение	1		1
контрольных отрезков			-
100 м. 4-5 раз за урок			
Передвижение на	1		1
лыжах 3 км (м), 2 км			_
(д) без учета времени.			
Обучать эстафетному	2		2
бегу на лыжах.	_		
-	1		1
	I I		
Правила соревнований	1		
по лыжным гонкам. Поворот упором	1		1

двумя лыжами			
«ПЛУГОМ».	1		1
Повторное			
прохождение			
коротких отрезков			
300-400 м (м), 300-200			
м (д) 2-3 раза с			
интервалом 4-5 мин.			
Веселые старты.	1		1
Передвижение на	1		1
лыжах по			
пересеченной			
местности 3 км (м), 2			
км (д) на время.			
Подъем скользящим	2		2
шагом.			
Освоение техники	1		1
полуконьковым			
ходом.			
Освоение техники	1		1
конькового хода			
СПОРТИВНЫЕ И	24		
тицикиж нын.			
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
ИГРЫ	17		
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ	17	1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по	17	1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности		1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный		1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника		1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений,	1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек	1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой,	1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой	1	1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча	1	1	
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя	1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1 1 1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя шагами Штрафной бросок.	1 1 1	1	1 2
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя шагами Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину	1 1 1	1	1
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя шагами Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину одной рукой	1 1 1 2 2	1	1 1 2 2
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя шагами Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину	1 1 1	1	1 2
ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя щагами Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину одной рукой	1 1 1 2 2		1 1 2 2

Перехват мяча.	1		1
Ведение мяча с	1		1
изменениями			
направления.			
-	1		1
Вырывание мяча			
Действия двух	1		1
нападающих против			
одного защитника	1		1
Ловля высоколетящих	1		1
мячей.	1		1
Ловля мячей в	1		1
движении-остановка-			
бросок мяча в корзину			
В			
прыжке.			
Учебная игра.	1		1
волейбол	7		
Основные способы	1	1	
перемещения			
волейболиста.			
Верхняя передача	1		1
мяча.			
Нижняя прямая	1		1
подача			
Прием мяча снизу	1		1
Прием мяча сверху	1		1
Нападающий удар	1		1
Учебная игра в	1		1
волейбол.			
ЛЕГКАЯ	10		
АТЛЕТИКА			
Инструктаж по	1	1	
технике безопасности			
на уроке легкой			
атлетики			
Равномерный бег 800	1		1
M			
Бег 30 м. (2-3	1		1
повторения).			
Низкий старт.	1		1
Стартовые ускорения			
15-20м. (4-5			
повторений).			
Челночный бег 3x10.	2		2
	1		

Наклон вперед из	1		1
положения сидя.			
Прыжки в длину с	1		1
места. 1 Бег 1000 м. с			
фиксированием			
результата.			
Подтягивание на	1		1
высокой перекладине.			
Прыжок в длину с	2		2
разбега способом			
«согнув ноги».			
Метание малого мяча	2		2
(150гр) на дальность с			
5-6 шагов разбега			
Метание малого мяча	1		1
(150 гр) в цель с 14-16			
M			
Обучение техники	1		1
эстафетного бега.			
Сгибание и	1		1
разгибание туловища			
из положения лежа за			
30 сек.			
ВСЕГО:	96	6	90
PE3EPB:	6		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Б КЛАСС

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	вид учебно	РИТРИНАЕ ОП
ТЕМ/РАЗДЕЛОВ	ЧАСОВ	ТЕОРЕТИЧЕСК	ПРАКТИЧЕСКИЕ
		ИЕ ЗАНЯТИ	ЗАНЯТИЯ
ЛЕГКАЯ	25		
АТЛЕТИКА			
Инструктаж по	1	1	
технике безопасности			
на уроке легкой			
атлетики			
Равномерный бег 100	1		1
м. ОРУ на развитие			
общей выносливости			
Бег 30 м. (2-3	1		1

повторения)		
Подтягивание на	1	1
перекладине. ОРУ на		
развитие силы		
Бег 60 м. (2-3	1	1
повторения)		
	1	1
Низкий старт. Стартовые ускорения	1	1
15-20 м. (4-5		
`		
повторений). Челночный бег 3х10.	1	1
	1	1
Наклон вперед из		
положения сидя. Сгибание и	1	1
		1
разгибание туловища		
из положения лежа за		
30 сек.	1	1
Прыжки в длину с	1	1
места.	1	1
Сгибание и	1	1
разгибание рук в		
упоре лежа.	4	4
Бег 1000 м. с	1	1
фиксированием		
результата.		
Прыжок в высоту	3	3
«ножницы». Обучение		
с 7-9 шагов разбега.		
Прыжок в длину с	2	2
разбега способом		
«согнув ноги» с 11-13		
шагов разбега		
Метание малого мяча	2	2
(150 гр) на дальность с		
5-6 шагов разбега.		
Метание малого мяча	1	1
(150 гр) в цель с 14-16		
шагов разбега.		
Обучение техники	1	1
длительного бега.		_
Метание гранаты на	2	2
дальность с 5-6 шагов		
разбега 700гр (м),		
500гр (д)		

Обучение техники	2		2
эстафетного бега.	2		2
-	17		
ГИМНАСТИКА,	17		
АКРОБАТИКА	1	1	
Инструктаж по технике безопасности	1	1	
на уроках гимнастики	1		1
	1		1
налево при ходьбе на			
месте.	4		4
Хождение плечом в	1		1
колонне по одному			
(правое, левое) плечо			
вперед, размыкание в			
движении на заданный			
интервал.			
Упражнения с	1		1
гимнастическими			
палками.			
Упражнения с	1		1
набивными мячами.			
Упражнения на	1		1
гимнастической			
скамейке.			
Длинный кувырок	1		1
вперед.			
Стойка на голове	2		2
Переворот в сторону.	2		2
Прыжок ноги врозь	2		2
через козла в длину.			
Лазание по канату в	1		1
три приема.			
Лазание по канату в	1		1
два приема.			
Ходьба скрестными	1		1
шагами вправо и влево			
на гимнастической			
скамейке. Равновесие			
на одной ноге			
«ласточка».			
Комбинация из ранее	1		1
изученных	-		
упражнениях			
ЛЫЖИ	20		
VIDIANII	4 0	l	

TT	4	4	
Инструкция по	1	1	
технике безопасности			
на уроке			
Основы техники	1		1
спусков на лыжах,			
обучение правильному			
падению			
Одновременно	3		3
бесшажный ход.			
Переход от	2		2
переменного			
двухшажного хода к			
одновременным			
ходам.			
Прохождение	1		1
контрольных отрезков	1		1
100 м. 4-5 раз за урок			
Передвижение на	1		1
лыжах 3 км (м), 2 км			1
(д) без учета времени.			
	2		2
Обучать эстафетному	2		Δ
бегу на лыжах.	1		1
Правила соревнований	1		1
по лыжным гонкам.			
Поворот упором	1		1
двумя лыжами			
«плугом».			
Повторное	1		1
прохождение			
коротких отрезков			
300-400 м (м), 300-200			
м (д) 2-3 раза с			
интервалом 4-5 мин.			
Веселые старты.	1		1
Передвижение на	1		1
лыжах по			
пересеченной			
местности 3 км (м), 2			
км (д) на время.			
Подъем скользящим	2		2
шагом.	_		· -
Освоение техники	1		1
полуконьковым	•		
ходом.			
лодом.		<u> </u>	

Освоение техники	1		1
конькового хода			
СПОРТИВНЫЕ И	24		
подвижные	2 7		
ИГРЫ			
БАСКЕТБОЛ	17		
Инструктаж по	1	1	
технике безопасности	1		
на уроке спортивный			
игр.			
Техника	1		1
перемещений,	1		1
поворотов, стоек			
баскетболиста.			
Ведение мяча правой,	1		1
левой рукой	•		1
попеременно.			
Остановка мяча	1		1
прыжком, двумя			1
шагами			
Штрафной бросок.	2		2
Бросок мяча в корзину	2		2
одной рукой	2		
Броски мяча со	2		2
среднего расстояния	2		
Перехват мяча.	1		1
Ведение мяча с	1		1
изменениями	1		1
направления.			
Вырывание мяча	1		1
Действия двух	1		1
нападающих против	•		_
одного защитника			
Ловля высоколетящих	1		1
мячей.	_		-
Ловля мячей в	1		1
движении-остановка-	_		_
бросок мяча в корзину			
B Ropoling			
прыжке.			
Учебная игра.	1		1
ВОЛЕЙБОЛ	7		
Основные способы	1	1	
перемещения			
>p	l	l	

волейболиста.			
	1		1
Верхняя передача	1		
мяча.	1		1
Нижняя прямая	1		1
подача			
Прием мяча снизу	1		1
Прием мяча сверху	1		1
Нападающий удар	1		1
Учебная игра в	1		1
волейбол.			
ЛЕГКАЯ	10		
АТЛЕТИКА			
Инструктаж по	1	1	
технике безопасности			
на уроке легкой			
атлетики			
Равномерный бег 800	1		1
M			
Бег 30 м. (2-3	1		1
повторения).			
Низкий старт.	1		1
Стартовые ускорения	_		
15-20м. (4-5			
повторений).			
Челночный бег 3х10.	2		2
Наклон вперед из	1		1
положения сидя.	-		
Прыжки в длину с	1		1
места. 1 Бег 1000 м. с	_		
фиксированием			
результата.			
Подтягивание на	1		1
высокой перекладине.	-		_
Прыжок в длину с	2		2
разбега способом	<u> </u>		_
«согнув ноги».			
Метание малого мяча	2		2
(150гр) на дальность с	_		
5-6 шагов разбега			
Метание малого мяча	1		1
(150 гр) в цель с 14-16	1		1
М Обучение техники	1		1
эстафетного бега.	1		1
эстафстного оста.			

Сгибание и	1		1
разгибание туловища			
из положения лежа за			
30 сек.			
ВСЕГО:	96	6	90
PE3EPB:	6		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 9 классов состоит из следующих разделов: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает в себя бег, прыжки, метание, подтягивание, пресс и полосу припятствий. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в беге должны шире использоваться на уроках физической культуры не только в коррекционных, но и в оздоровительных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а главное глазомер и меткость. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча и на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движения, теряются при новом построении и т.д. Однако несмотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

В самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения и упражнения

на осанку. Эти упражнения дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей.

Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития ловкости и поддержания тонуса мышц, а также совершенствования координационных способностей детей.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Занятия большое Лыжная подготовка. на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое И прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма детей. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья детей (выбор места занятия, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

Для 7-9 классов, ввиду слабой двигательной активности обучающихся, нецелесообразно проведение сдвоенных уроков.

Так же, в учебном заведении, внедряется программа секции по лыжной подготовке, для реализации тренировочной и соревновательной деятельности, которой достигаются наивысшие показатели физической ходе подготовленности спортсмена секции. Уроки лыжной подготовки направленны на достижение разрядных нормативов и результатов, создание целостности и непрерывности тренировочного процесса и урока, внутри мезоциклов.

Одним из важнейших разделов программы являются **спортивные и подвижные игры**. В него включены пионербол, волейбол и баскетбол, которые направленны на совершенствование общих двигательных навыков. Благодаря спортивным и подвижным играм у детей развивается внимание (произвольное и непроизвольное), ловкость, сообразительность, инициативность. Для обучения коллективным действиям, повышению эмоционального климата в коллективе, развитию навыка взаимопомощи и взаимовыручки применяются учебные игр.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей обучающихся. Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучение необходимо проводить с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся.

Урок в 5-9 классах состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части урока логически взаимосвязаны. На уроке физкультуры у обучающихся формируются навыки правильного поведения (соблюдать правила игры, выполнять инструкции), гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую форму). Учитель использует на уроке такие приёмы, как объяснение, показ, отработка движения по элементам, закрепление (в форме повторения), оценка выполненного действия (похвала, поощрение, порицание).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словарного запаса, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

При дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к обучающимся с различными заболеваниями.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

9 КЛАСС

ОБУЧАЮЩИЕСЯ	ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ
ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ	
-что такое строй; как	-выполнять все виды лазанья, опорных прыжков,
выполнять перестроения, как	равновесия; составить 5—6 упражнений и
проводятся соревнования по	показать их выполнение учащимся на уроке.
гимнастике.	
-как самостоятельно провести	
легкоатлетическую разминку	
перед соревнованиями;	
-виды лыжного спорта;	-пройти в быстром темпе 3 км по ровной
	площадке или по пересеченной местности;
-влияние занятий	-пробежать в медленном темпе 12—15 мин;
волейболом, баскетболом и	
мини-футболом на трудовую	
подготовку;	
-что значит "тактика игры»,	-бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на
роль судьи при игре в	среднюю дистанцию 800 м;
баскетбол, волейбол и мини-	
футбол.	
	-преодолевать в максимальном темпе полосу
	препятствий на дистанции до 100 м;
	-прыгать в длину с полного разбега способом
	"согнув ноги" на результат и в обозначенное
	место;
	-прыгать в высоту с полного разбега способом
	"перешагивание" и способом "перекидной";
	-метать малый мяч с полного разбега на дальность
	в коридор 10 м и в обозначенное место;
	-толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со
	скачка;
	-выполнять все виды подач, выполнять прямой
	нападающий удар; блокировать нападающие
	удары при игре в волейбол;
	-выполнять передачу из-за головы при
	передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;
	-уметь судить соревнования по баскетболу;

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества уровня усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

оценка «5» - ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

оценка «5» - ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается В достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты способностей, развития двигательных предусмотренные программой. Основанием положительной оценки ДЛЯ является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1) программа Физическая культура в школе для специальных (коррекционных)

общеобразовательных учреждений 8 вида 5-9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова.

- 2) Зданевич А.А, Лях В.В. Примерная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений,2006.
 - 3) Садыкова С.Л. Подвижные игры. 1-11 класс.- Волгоград: Учитель, 2008.
- 4) Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных

учреждений.-М: «Просвещение»,2008г.

5) Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы: пособие для учителей

общеобразовательных организаций.-М: Посвещение,2014 изд 2016.

6) Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа

физического воспитания 1-11 кл.2007г.

- 7) Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры.- Волгоград: Учитель, 2004.
- 8) Аграновский, М. А. Современные методы тренировки в лыжном спорте / М. А. Аграновский, В. И. Шапошникова. М.: Физкультура и спорт, 1967. -c.180
- 9) Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. М.: Физкультура и спорт, 1970. -c.66
- 10) Каледин, С. В. Всесторонняя физическая подготовка спортсмена. / С. В. Каледин. Ленинград, 1957. с.213

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Спортивный инвентарь:

- свисток;
- секундомер;
- кегли;
- мячи (малые);
- метр;

- скакалка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- обручи;
- скамейки;
- гимнастический козел;
- гимнастический мостик;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка волейбольная;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- лыжные палки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (9А КЛАСС)

№ π/π	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Кол-во часов	ТИП УРОКА	ОСНАЩЕНИЕ УРОКА	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА	ВИД КОНТРОЛЯ Д А Т А
I.	Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛ	ІЕТИКА	(25 часов)			
1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1	Вводный	Спортивные сектора для метания малого мяча, для прыжков в длину, бега.	-Коррекция основных движений; -Коррекция и развитие	Текущий
1.2	Равномерный бег 100 м. ОРУ на развитие общей выносливости		Комбини рованный	Измерительные приборы (секундомер, пульсометр, метр, прыжковый метр,	координационных способностей; -Коррекция и развитие	Индивидуальный
1.3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1	Комбини рованный	рулетка 10-20м. Конусы, судейские флажки, набивные мячи	физической подготовленности; -Коррекция и	Комбинированный
1.4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы	1	Комбини рованный	(медболы), гантели, обручи, гимнастические палки, настенная	профилактика вторичных нарушений; -Коррекция	Фронтальный Посменный
1.5	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	Комбини рованный	перекладина, шведская стена. Стойки для прыжков в	вестибулярных функций;	Индивидуальный
1.6	Низкий старт. Стартовые ускорения	1	Ознакомл ение с	высоту, планка для прыжков,		Комбинированный

	15-20 м. (4-5 повторений).		новым материал ом	мяч для метания, щит для метания в цель навесной, барьер легкоатлетический	d	Рронтальный
1.7	Челночный бег 3x10.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	регулируемый, юношеский	K	Сруговой
1.8	Наклон вперед из положения сидя.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а		V	Індивидуальный
1.9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Комбини рованный		K	Сомбинированный
1.10	Прыжки в длину с места.	1	Контроль ный			Рронтальный Посменный
1.11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комбини рованный			ронтальный Іоточный
1.12	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	Контроль ный			рронтальный Іоточный

.13 Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	3	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный Поточный
1.14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	2	Комбини рованный	Фронтальный Поточный
1.15 Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	2	Комбини рованный	Текущий
1.16 Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега.	1	Ознакомл ение с новым материал ом	Индивидуальный Комбинированны
1.17 Обучение техники длительного бега.	1	Контроль ный	Фронтальный
1.18 Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500гр (д)	2	Ознакомл ение с новым материал ом	Поточный
1.19 Обучение техники эстафетного бега.	2	Комбини рованный	Текущий

II. Раздел: ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА (17 часов) 2.1 Инструктаж по технике 1 Вводный Гимнастическая -Коррекция Текущий стенка, безопасности на уроках скамейка. произвольного внимания гимнастическая детей. гимнастики канат для лазания, козел, 2.2 Ознакомл перекладина, площадка для -Коррекция Фронтальный Повороты направо, налево при ходьбе на координации движений, вольных упражнений, ение равновесия. Комбинированный месте. новым маты. Инвентарь ОРУ: -Коррекция ритма, материал Скакалки, набивные мячи, согласованности OM лвижений. гимнастические палки. 2.3 Хождение плечом Закрепле щиты для метаний, гантели -Коррекция быстроты Фронтальный реакции, ловкости. колонне одному ние ПО И -Коррекция глазомера. Комбинированный (правое, левое) плечо совершен -Коррекция вперед, размыкание в ствование движении на заданный ориентировка В нового пространстве. интервал. материал -Коррекция общей a моторики. 2.4 Упражнения Фронтальный Ознакомл гимнастическими ение Поточный палками. новым материал OM 2.5 Комбини Упражнения Фронтальный набивными мячами. рованный Комбинированный

2.6 Упражнения в гимнастической	a 1	Комбини рованный	Фронтальный
скамейке.		r	Комбинированны
2.7 Длинный кувыро вперед.	к 1	Комбини рованный	Фронтальный
			Комбинированны
2.8 Стойка на голове	2	Ознакомл ение с	Поточный
		новым материал ом	Индивидуальный
2.9 Переворот в сторону.	2	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Комбинированны
2.10 Прыжок ноги вроз через козла в длину.	ь 2	Закрепле ние и	Поточный
		совершен ствование нового материал а	Индивидуальный
2.11 Лазание по канату в тр приема.	и 1	Закрепле ние и	
		совершен	

			ствование нового материал а			
2.12	Лазание по канату в два приема.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а			Поточный
2.13	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	Комбини рованный			Фронтальный Комбинированный Поточный
2.14 III	Комбинация из ранее изученных упражнениях 7. Раздел: ЛЫЖИ (20 час	1 сов)	Контроль ный			Поточный
3.1	Инструкция по технике безопасности на уроке	1	Вводный	Классические лыжи коньковые лыжи комбинированные лыжи лыжные палки, лыжные мази, парафины	жизненно важных физических	Текущий

				Пересеченная местность, местность с разным углом наклона спуска	-Коррекция координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве; -Коррекция физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника,	
					ослабленного мышечного «корсета»;	
3.2	Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению	1	Ознакомл ение с новым материал ом		Mbine more (Repectar),	Фронтальный
3.3	Одновременно бесшажный ход.	3	Ознакомл ение с новым материал ом			Фронтальный

3.4	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный
3.5	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточный
3.6	Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.		Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Комбинированный
3.7	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Комбинированный

3.8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Комбинированный
3.9	Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	Ознакомл ение с новым материал ом	Поточный Индивидуальный
3.10	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 300-200 м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный
3.11	Веселые старты.	1	Контроль ный	Фронтальный
3.12	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время.	1	Комбини рованный	Фронтальный Круговой
3.13		2	Ознакомл ение с	Фронтальный

			новым материал ом	Индивидуальный	
3.14	Освоение техники полуконьковым ходом.	1	Комбини рованный	Фронтальный	
3.15	Освоение техники конькового хода	1	Контроль ный	Круговой Фронтальный	
IV. Раздел: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (23 часа)					

1	ту. Таздел. Споттивные и подвижные инты (23 часа)					
	БАСКЕТБОЛ (16 часов)					
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	Вводный	баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном Комплект скамеек и систем	двигательной сферы, мелкой моторики -Коррекция ориентировки в пространстве (определение правой и левой стороны у себя, симметричное перестроение и др.); -Коррекция памяти (повторение наизусть, работа с цифраминомерами и др.); -Коррекция всех видов мышления;	Текущий	

				Мяч баскетбольный № 7 тренировочный Мяч баскетбольный № 7 для соревнований Мяч баскетбольный № 5 Мяч футбольный № 5 тренировочный Мяч футбольный № 5 для соревнований Мяч волейбольный тренировочный Мяч волейбольный для соревнований Мяч волейбольный для соревнований Мяч футбольный № 4 Насос для накачивания мячей Жилетка игровая Тележка для хранения мячей Сетка для хранения мячей Конус с втулкой, палкой и флажком	сенсорных способностей ребёнка; -Коррекция активизации познавательной деятельности -Коррекция всех видов речевой деятельности.	
4.2	Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а			Фронтальный

4.3	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточный
4.4	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточный
4.5	Штрафной бросок.	2	Комбини рованный	Поточный
4.6	Бросок мяча в корзину одной рукой	2	Комбини рованный	Фронтальный
4.7	Броски мяча со среднего расстояния	2	Комбини рованный	Фронтальный Поточный
4.8	Перехват мяча.	1	Комбини рованный	Фронтальный Поточный
4.9	Ведение мяча с изменениями направления.	1	Комбини рованный	Фронтальный Поточный

4.10	Вырывание мяча	1	Закрепле			Фронтальный
			ние и совершен ствование			Поточный
			нового			Круговой
			материал а			Посменный
4.11	Действия двух нападающих против	1	Контроль ный			Фронтальный
	одного защитника					Поточный
4.12	Ловля высоколетящих мячей.	1	Комбини рованный			Фронтальный
						Поточный
4.13	Ловля мячей в движении-остановка-	1	Комбини рованный			Фронтальный
	бросок мяча в корзину					Поточный
	в прыжке.					
4.14	Учебная игра.	1	Закрепле и			Фронтальный
			совершен			Поточный
			ствование нового			Круговой
			материал			
			a			
	ВОЛЕЙБОЛ (7 часов)					
4.17	Основные способы	1	Вводный	Антенны с карманом для	-Коррекция	Текущий
	перемещения			сетки, вышка судейская	двигательной сферы,	
	волейболиста.			универсальная, мяч		

				волейбольный, протектор для волейбольных стоек, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная, тренажёр для волейбола	-Коррекция	
4.18	Верхняя передача мяча.	1	Контроль ный			Фронтальный Поточный
4.19	Нижняя прямая подача	1	Закрепле ние и совершен ствование			Фронтальный Поточный

4.20	Прием мяча снизу	1	нового материал а Закрепле ние и совершен	Фронтальный Поточный
			ствование нового материал а	
4.21	Прием мяча сверху	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный Поточный
4.22	Нападающий удар	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный Поточный
4.23	Учебная игра в волейбол.	1	Комбини рованный	Фронтальный Поточный

V. Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 часов) 5.1 Вводный Спортивный инвентарь: -Коррекция основных Текущий Инструктаж по технике 1 безопасности на уроке Спортивные сектора для движений; легкой атлетики -Коррекция и развитие метания малого мяча, для координационных прыжков в длину, бега. приборы способностей; Измерительные (секундомер, пульсометр, -Коррекция и развитие метр, прыжковый метр, физической рулетка 10-20м. подготовленности; Конусы, судейские -Коррекция И флажки, набивные мячи профилактика (медболы), вторичных нарушений; гантели, обручи, гимнастические палки, настенная перекладина, шведская стена. Стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, щит для метания в цель навесной, барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский 5.2 Равномерный бег 800 м Закрепле Фронтальный ние И Поточный совершен ствование

5.3	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	нового материал а Закрепле ние и совершен ствование нового материал а		Фронтальный Поточный Круговой
5.4	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а		Фронтальный Поточный
5.5	Челночный бег 3х10.	2	Контроль ный		Фронтальный Поточный Посменный
5.6	Наклон вперед из положения сидя.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал		Фронтальный Поточный

			a	
			a	
5.7	Прыжки в длину с места. 1 Бег 1000 м. с	1	Контроль ный	Фронтальный
	фиксированием результата.			Поточный
5.8	Подтягивание на высокой перекладине.	1	Контроль ный	Поточный
5.9	Прыжок в длину с разбега способом	2	Комбини рованный	Фронтальный
	«согнув ноги».			Поточный
5.10	Метание малого мяча (150гр) на дальность с	2	Комбини рованный	Фронтальный
	5-6 шагов разбега		ровинный	Поточный
				Посменный
5.11		1	Комбини	Фронтальный
	(150 гр) в цель с 14-16		рованный	
	M			Поточный
5.12	3	1	Ознакомл	Поточный
	эстафетного бега.		ение с	
			новым	
			материал	
			OM	
5.13	1	1	Закрепле	Поточный
	туловища из положения		ние и	
	лежа за 30 сек.		совершен	
			ствование	
			НОВОГО	

		материал		
		a		
ВСЕГО:	96			
PE3EPB:	6			

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (9Б КЛАСС)

No.	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во	ТИП	ОСНАЩЕНИЕ УРОКА	КОРРЕКЦИОННАЯ	ВИД КОНТРОЛЯ	Д
Π/Π	РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	часов	УРОКА		РАБОТА		A
							$\mid T \mid$
							A
V]	I. Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛ	ЕТИКА ((25 часов)				
1.1	Инструктаж по технике	1	Вводный	Спортивные сектора для	-Коррекция основных	Текущий	
	безопасности на уроке			метания малого мяча, для	движений;		
	легкой атлетики			прыжков в длину, бега.	-Коррекция и развитие		
1.2	Равномерный бег 100 м.	1	Комбини	Измерительные приборы	координационных	Индивидуальный	
	ОРУ на развитие общей		рованный	(секундомер, пульсометр,	способностей;		
	выносливости			метр, прыжковый метр,	-Коррекция и развитие		
1.3	Бег 30 м. (2-3	1	Комбини	рулетка 10-20м.	физической	Комбинированный	
	повторения)		рованный	Конусы, судейские	подготовленности;	_	
	- '			флажки, набивные мячи	-Коррекция и		
1.4	Подтягивание на	1	Комбини	(медболы), гантели,	профилактика	Фронтальный	
	перекладине. ОРУ на		рованный	обручи, гимнастические	вторичных нарушений;		
	развитие силы			палки, настенная	-Коррекция	Посменный	
1.5	Бег 60 м. (2-3	1	Комбини	перекладина, шведская	вестибулярных функций;	Индивидуальный	

	повторения)		рованный	стена. Стойки для прыжков в		
1.6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1	Ознакомл ение с новым материал ом	высоту, планка для прыжков, мяч для метания, щит для метания в цель навесной, барьер легкоатлетический		омбинированный ронтальный
1.7	Челночный бег 3x10.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	регулируемый, юношеский	Kı	руговой
1.8	Наклон вперед из положения сидя.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а		И	ндивидуальный
1.9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Комбини рованный		Ko	омбинированный
1.10	Прыжки в длину с места.	1	Контроль ный			ронтальный осменный
1.11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комбини рованный		Φ	ронтальный

1.12	фиксированием	1	Контроль ный
1.13	результата. Прыжок в высоту «ножницы». Обучение	3	Закрепле и
	«ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.		ние и совершен ствование нового материал а
1.14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	2	Комбини рованный
1.15		2	Комбини рованный
1.16		1	Ознакомл ение с новым материал ом
1.17	Обучение техники длительного бега.	1	Контроль ный
1.18	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500гр (д)	2	Ознакомл ение с новым материал ом

		<u> </u>	1	1		1
1.19	Обучение техники эстафетного бега.	2	Комбини рованный			Текущий
V.	II. Раздел: ГИМНАСТИК	ζA, AKP	ОБАТИКА (1	17 часов)		
2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	Вводный	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат для лазания, козел,	-Коррекция произвольного внимания детей.	Текущий
2.2	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1	Ознакомл ение с новым материал ом	перекладина, площадка для вольных упражнений, маты. Инвентарь ОРУ: Скакалки, набивные мячи, гимнастические палки,	-Коррекция координации движений, равновесияКоррекция ритма, согласованности движений.	Фронтальный Комбинированный
2.3	Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	щиты для метаний, гантели	-Коррекция быстроты реакции, ловкостиКоррекция глазомераКоррекция ориентировка в пространствеКоррекция общей моторики.	Фронтальный Комбинированный
2.4	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Ознакомл ение с новым материал ом		•	Фронтальный Поточный

2.5	Упражнения с набивными мячами.	1	Комбини рованный	Фронтальный
	THE INTERNAL PROPERTY.		I sammen	Комбинированны
2.6	Упражнения на гимнастической	1	Комбини рованный	Фронтальный
	скамейке.			Комбинированны
2.7	Длинный кувырок	1	Комбини	Фронтальный
	вперед.		рованный	Комбинированны
2.8	Стойка на голове	2	Ознакомл	Поточный
			ение с новым	Индивидуальный
			материал	•
			OM	
2.9	Переворот в сторону.	2	Закрепле	Комбинированны
			ние и	
			совершен ствование	
			НОВОГО	
			материал	
			a	
2.10	Прыжок ноги врозь	2	Закрепле	Поточный
	через козла в длину.		ние и	
			совершен	Индивидуальный
			ствование	
			нового	
			материал	
			a	

		· ·	T	T	1			1
2.11	Лазание по канату в три	1	Закрепле					
	приема.		ние и					
			совершен					
			ствование					
			нового					
			материал					
			a					
2.12	Лазание по канату в два	1	Закрепле					Поточный
	приема.		ние и					
	1		совершен					
			ствование					
			нового					
			материал					
			a					
2.13	Ходьба скрестными	1	Комбини					Фронтальный
2.15	шагами вправо и влево		рованный					1 p = 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	на гимнастической		ровинивни					Комбинированный
	скамейке. Равновесие							Ttomorninpobarnibin
	на одной ноге							Поточный
	«ласточка».							
2.14		1	Контроль					Поточный
	изученных		ный					11010 11111111
	упражнениях		ПВИ					
	упражнениях							<u> </u>
W	III. Раздел: ЛЫЖИ (20 ча	cop)						
V .	III. Таздел. лыжи (20 ча	СОВ						
3.1	Инструкция по технике	1	Вводный	Классические	лыжи,	-Коррекция	всех	Текущий
3.1	безопасности на уроке	1	рводпыи	КОНЬКОВЫЕ		жизненно	важных	ТСКУЩИИ
	осзопасности на уроке				лыжи,		Бажных	
				комбинированные	лыжи,	физических		

				лыжные палки, лыжные мази, парафины Пересеченная местность, местность с разным углом наклона спуска	способностей - силовых, скоростных, выносливости; -Коррекция координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве; -Коррекция физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленного мышечного «корсета»;	
3.2	Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению	1	Ознакомл ение с новым материал ом			Фронтальный
3.3	Одновременно бесшажный ход.	3	Ознакомл ение с			Фронтальный

3.4	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2	новым материал ом Закрепле ние и совершен ствование нового	Фронтальный
			материал а	
3.5	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточный
3.6	Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Комбинированный
3.7	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2	Закрепле ние и совершен ствование	Комбинированный

3.8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	нового материал а Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточный Комбинирова	нный
3.9	Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	Ознакомл ение с новым материал ом	Поточный Индивидуалы	ный
3.10	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 300-200 м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточный Фронтальный	İ
3.11	Веселые старты.	1	Контроль ный	Фронтальный	Í
3.12	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2	1	Комбини рованный	Фронтальный Круговой	İ

	км (д) на время.				
3.13	Подъем скользящим	2	Ознакомл		Фронтальный
	шагом.		ение с новым материал ом		Индивидуальный
3.14	Освоение техники полуконьковым ходом.	1	Комбини рованный		Фронтальный
3.15	Освоение техники конькового хода	1	Контроль ный		Круговой Фронтальный
					,

ІХ. Раздел: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (23 часа)

	БАСКЕТБОЛ (16 часов)					
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	1	Вводный		двигательной сферы, мелкой моторики	Текущий
				экраном Комплект скамеек и систем	ориентировки в пространстве (определение правой и левой стороны у себя, симметричное перестроение и др.); -Коррекция памяти	

4.2	Техника перемещений,	1	Закрепле	складные (Комплект из 2 ворот с протекторами и сетками) Мяч баскетбольный № 7 тренировочный Мяч баскетбольный № 5 Для соревнований Мяч футбольный № 5 тренировочный Мяч футбольный № 5 для соревнований Мяч волейбольный тренировочный Мяч волейбольный для соревнований Мяч волейбольный для соревнований Мяч волейбольный для соревнований Мяч футбольный № 4 Насос для накачивания мячей Жилетка игровая Тележка для хранения мячей Сетка для хранения мячей Конус с втулкой, палкой и флажком	мышления; -Коррекция развитие сенсорных способностей ребёнка; -Коррекция активизации познавательной деятельности	Фронтальный	
2	поворотов, стоек баскетболиста.		ние и совершен ствование нового			1 Pourament	

4.3	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	материал а Закрепле ние и совершен ствование нового материал а		Поточный
4.4	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а		Поточный
4.5	Штрафной бросок.	2	Комбини рованный		Поточный
4.6	Бросок мяча в корзину одной рукой	2	Комбини рованный		Фронтальный
4.7	Броски мяча со среднего расстояния	2	Комбини рованный		Фронтальный Поточный
4.8	Перехват мяча.	1	Комбини рованный		Фронтальный Поточный

4.10	Ведение мяча с изменениями направления. Вырывание мяча	1	Комбини рованный Закрепле ние и совершен ствование	Фронтальный Поточный Фронтальный Поточный
			нового материал а	Посменный
4.11	Действия двух нападающих против одного защитника	1	Контроль ный	Фронтальный Поточный
4.12	Ловля высоколетящих мячей.	1	Комбини рованный	Фронтальный Поточный
4.13	Ловля мячей в движении-остановка- бросок мяча в корзину в прыжке.	1	Комбини рованный	Фронтальный Поточный
4.14	Учебная игра.	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный Поточный Круговой
	ВОЛЕЙБОЛ (7 часов)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

4.17	Основные перемещения волейболиста.		Вводный	Антенны с карманом для сетки, вышка судейская универсальная, мяч волейбольный, протектор для волейбольных стоек, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная, тренажёр для волейбола	-Коррекция двигательной сферы, мелкой моторики -Коррекция ориентировки в пространстве (определение правой и левой стороны у себя, симметричное перестроение и др.); -Коррекция памяти (повторение наизусть, работа с цифраминомерами и др.); -Коррекция всех видов мышления; -Коррекция развитие сенсорных способностей ребёнка; -Коррекция активизации познавательной деятельности -Коррекция всех видов речевой деятельности.	Текущий
					речевой деятельности.	
4.18	Верхняя передача мяча.	1	Контроль ный			Фронтальный Поточный
4.19	Нижняя прямая подача	1	Закрепле ние и			Фронтальный

			совершен ствование нового материал а	Поточ	іный
4.20	Прием мяча снизу	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточ	пальный
4.21	Прием мяча сверху	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточ	гальный
4.22		1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Поточ	гальный
4.23	Учебная игра в	1	Комбини	Фрон	гальный

	волейбол.		рованный			
						Поточный
X	Х. Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 часов)					
5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1	Вводный	Спортивный инвентарь: Спортивные сектора для метания малого мяча, для прыжков в длину, бега. Измерительные приборы (секундомер, пульсометр, метр, прыжковый метр, рулетка 10-20м. Конусы, судейские флажки, набивные мячи (медболы), гантели, обручи, гимнастические палки, настенная перекладина, шведская стена. Стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, щит для метания в цель навесной, барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	-Коррекция и развитие координационных способностей; -Коррекция и развитие физической подготовленности; -Коррекция и	Текущий
5.2	Равномерный бег 800 м	1	Закрепле ние и			Фронтальный

			совершен ствование нового материал а	Поточный
5.3	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный Поточный Круговой
5.4	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	Закрепле ние и совершен ствование нового материал а	Фронтальный Поточный
5.5	Челночный бег 3x10.	2	Контроль ный	Фронтальный Поточный Посменный
5.6	Наклон вперед из положения сидя.	1	Закрепле ние и совершен ствование	Фронтальный Поточный

5.7	Прыжки в длину с места. 1 Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	нового материал а Контроль ный		Фронтальный Поточный
5.8	Подтягивание на высокой перекладине.	1	Контроль ный		Поточный
5.9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Комбини рованный		Фронтальный Поточный
5.10	· ·	2	Комбини рованный		Фронтальный Поточный Посменный
5.11	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м	1	Комбини рованный		Фронтальный Поточный
5.12	Обучение техники эстафетного бега.	1	Ознакомл ение с новым материал ом		Поточный
5.13	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Закрепле ние и совершен		Поточный

		ствование нового материал а		
ВСЕГО:	96			
PE3EPB:	6			