

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

Рабочая программа
Физическая культура
9а класс

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей начальных классов
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол № 5 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»

Я.Е.Корлякова

Приказ № 01-04/400 от «31» августа 2023 г.

Составил: Полонянкина А.Д.
учитель высшей квалификационной
категории

Рецензент: Невоструева О.Ю.,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе, учитель
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9а класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
- Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 02 декабря 2022 г. № 1053 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;
- Устава Учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы «Успех» ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 31.08.2023г №01-04/401 «Об утверждении перечня учебников».

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), относятся:

- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Сроки реализации ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют 4 года (6-9кл)

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в каждом классе рассчитана на 68 часов (34 учебные недели) и составляет 2 часа в неделю.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
 - коррекция нарушений физического развития
 - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

При реализации рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура», возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: лекция, онлайн-консультация (программа Skype), использование чат-технологий. Для организации

электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: «ЯКласс», «Учи.ру», «Дистанционная школа Удмуртии», социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники», WhatsApp, Viber.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Как известно, уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным развитием) и социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи.

Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Учитывая особенности психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, предлагаемая программа по физическому воспитанию учащихся ориентируется на решение задач, стоящих перед школьной системой физического воспитания и программой «Special Olympics». Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол)).

Перед физическим воспитанием специальной (коррекционной) школы стоят следующие цели и задачи.

Цели программы:

- 1) обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;
- 2) коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 3) формирование навыков жизнедеятельности;
- 4) активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи программы:

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

- 1) профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;
- 3) активизация защитных сил организма ребенка;
- 4) повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 5) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывания или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.);
- 6) коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 7) обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 8) создание благоприятных коррекционных развивающих условий для лечения и оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Образовательные задачи:

- 1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- 2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 4) формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- 1) оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- 2) формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) обогащение словарного запаса.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 2) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 3) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 4) формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- 5) формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Средства, используемые для реализации программы:

- 1) спортивные игры и коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- 2) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 3) упражнения для зрительного тренинга;
- 4) материально-технические средства физической культуры: занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- 5) наглядные средства обучения: показ.

Разделы программы:

- I. Теория. Основы знаний
- II. Легкая атлетика
- III. Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- IV. Лыжная подготовка
- V. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты

Краткое содержание программы

Объем программного материала включен в следующие пять разделов.

В I разделе программы «Основы знаний» вошли сведения теоретического характера: знание основных частей тела и их функционирования, определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих, которые излагаются во время всех уроков физкультуры, а также теоретические сведения при изучении того или иного раздела программы.

Во II раздел «Легкая атлетика» включены различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний. Большое место уделено метанию мяча в цель и на дальность. Прыжки выполняются с места толчком двух ног, с разбега способом «согнув ноги».

В III раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» включены построения, перестроения, лазание, перелезание, подлезания, упражнения на равновесие, на расслабление и напряжение мышц, упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки, помогут учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя и во время ходьбы и бега.

В IV раздел «Лыжная подготовка» включены упражнения на овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах без палок и с палками. Техника ходьбы на лыжах двухшажным попеременным ходом, одновременным двухшажным ходом. Спуск с горки и подъем в горку.

Овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах преследует, кроме того, цели прикладного характера. В условиях коррекционных школ уроки по лыжной подготовке проводятся при температуре -14°C с несильным ветром. Кроме того, при проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется технике безопасности и охране здоровья учащихся, предупреждению травматизма (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

V важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол), углубленное изучение технике владения мячом с тактическими приемами.

В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

С этой целью целесообразно два раза в год (сентябрь, апрель) проводить тестирование физической подготовленности занимающихся по следующим видам контрольных упражнений:

- 1) бег 30 м на время;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) метание мяча на дальность;
- 4) метание мяча в цель.

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	191-205	171-190	160-170	166-170	141-165	135-140
Бег 60 м (сек.)	9,4-9,0	9,7-9,5	9,8 и больше	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель (5 раз)	5	4	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-30	18-20	22-25	18-20	15-12

При прохождении каждого раздела программой предусмотрено сформированные двигательные умения и навыки проверить и укреплять в более сложных ситуациях, это соревнования, проверочные испытания, зачеты по видам, что способствует лучшему закреплению изученного и коррекции двигательных действий.

Ученики, отнесенные к специальной медицинской группе по заключению врача, могут заниматься с классом, но под строгим контролем учителя.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход на уроке, класс делится на 2 группы с учетом их двигательных и интеллектуальных возможностей.

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития по усвоению программного материала в рамках физического воспитания. Регулирование физической нагрузки осуществляется с учетом внешних признаков утомления (приложения № 1 и № 2), что позволяет предупредить переутомление занимающихся.

Успеваемость по предмету «физическая культура» определяется отношением ученика к знаниям, степенью сформированности учебных умений и навыков, с учетом индивидуальных возможностей. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-тематический план:

Разделы	Учебные часы	1 четверть (01.09-28.10)	2 четверть (07.11-30.12)	3 четверть (11.01-15.03, праздничные дни 23.02; 08.03)	4 четверть (27.03-26.05, праздничные дни 01.05.09-10.05)
Основы знаний	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	12	9			7
Спортивные игры	18	8			10
Гимнастика	8		8		
Лыжная подготовка	28		7	17	
Итого:	66	17	15	17	17

Тематический план

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Легкая атлетика	9
	Спортивные и подвижные игры	8
2 четверть	Гимнастика	8
	Лыжная подготовка	7
3 четверть	Лыжная подготовка	17
4 четверть	Спортивные и подвижные игры	10
	Легкая атлетика	7
Итого:		66

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по контрольным заданиям, а в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Анализ результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом строго индивидуально. Основы знаний: правила поведения на уроках физкультуры, форма одежды и правила личной гигиены. Элементарные знания о ЗОЖ. Значение утренней гимнастики, формирование полезных привычек сознательного отношения детей к ЗОЖ. Двигательный режим школьника. Самоконтроль и самостраховка при выполнении физических упражнений (способы измерения пульса). Помощь при травмах. Участие спортсменов школы в Специальной олимпиаде Удмуртии и России.

Легкая атлетика

Знать правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Знать фазы прыжка в длину с разбега. Правила передачи эстафетной палочки. Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям. Уметь: ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе. Уметь не задерживать дыхание при нагрузке. Пробежать на скорость отрезки от 20 до 50 метров. Правильно приземляться при прыжках в длину с разбега и высоту. Выполнять прыжок в длину способом «Согнув ноги», метать теннисный мяч на даль и в цель. Выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 метров. Уметь выполнять стартовый разгон, переходящий в спокойный бег. Выполнять метание мяча на дальность в коридор 10м. Подобрать разбег для прыжков в длину и метания мяча на дальность.

Гимнастика

Знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять перестроение и строевые команды. Уметь: строится в шеренгу, ходить строем в колонну по одному соблюдая дистанцию при ходьбе. Пройти по гимнастической скамейке соблюдая дистанцию и сохраняя равновесие. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и носить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузке, уметь следить за правильной осанкой. Уметь согласовывать движения рук и ног при лазании по гимнастической стенке. Выполнять упражнения с предметами. Перелезть и подлезть под препятствие различным способом. Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения. Выполнять все виды физической нагрузки и физически е упражнения.

Лыжная подготовка

Знать: правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, одежда, обувь лыжника, лыжный инвентарь. Уход за лыжным инвентарем. Первая помощь при обморожении.

Уметь: Выполнять строевые команды с лыжами в руках и на лыжах. Надевать и снимать лыжи. Передвигаться на лыжах в колонну по одному. Согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять спуск со склона в высокой стойке и подъем «лесенкой», «елочкой», торможение способом «плуг». Повороты способом «переступанием», «махом».

Коррекционные подвижные и спортивные игры.

Знать: ТБ и правила поведения на занятиях спортивными и подвижными играми. Как влияют занятия играми на организм человека. Знать правила игры в баскетбол, терминологию игры в баскетбол, простейшие правила судейства, жесты судей.

Уметь: Быть внимательным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх. Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение мяча. Выполнять передачу мяча в парах с отскоком от пола. Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Принимать стойку баскетболиста, выполнять перемещение, остановку, поворот на месте с мячом, штрафной бросок. Выполнять защитные действия против игрока (выбивание, перехват), выполнять игру в нападении с передачами партнеру.

**Календарно-тематическое планирование. Физическая культура, 9 класс.
2 часа в неделю, 66 часов.**

Задача раздела: «Значение физической культуры в жизни человека» Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

1. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале, на улице, на лыжне.
2. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения.
3. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
- 4 Помощь при травмах.
5. Спортивная терминология, название спортивного инвентаря, снарядов.
6. Физические упражнения, их разновидности.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Знания, умения	Индивидуальные особенности усвоения учебного материала II группа	Коррекционная работа
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, с преодолением препятствий. Обычный бег. Совершенствование техники беговых упражнений: с ускорением, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками. Подвижная игра «Русская лапта».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Совершенствование ранее изученных способов ходьбы.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Понятие о спортивной ходьбе. Обычный бег. Техника бега с высокого старта. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции.	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление свода стопы.
3/3		Кросс 2000м. Подбор разбега в прыжках.	Кросс 2000м. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением темпа и направлений по сигналу. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подбор разбега в прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги.	Знать: простейшие правила по бегу, прыжкам, метаниям. Уметь: правильно выполнять подбор разбега в прыжках в длину с разбега.	II группа – не выполняют	Развитие пространственной координации
4/4		Передача эстафетной палочки.	Ходьба с выполнением ОРУ. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой (1500м). Передача эстафетной палочки. Прыжки на одной ноге, на	Знать: положение тела во время прыжка. Уметь: правильно выполнять	II группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа

		Разновидности прыжков.	двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в глубину. выпрыгивание на возвышение. Подвижная игра «Русская лапта».	передачу эстафетной палочки.		
5/5		Прыжок в длину с разбега «согнув» ноги.	Ходьба с различным положением рук. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов разбега способом «согнув» ноги. Игра «Русская лапта».	Знать: зону приземления при прыжках в длину. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
6/6		Техника работы рук и ног в прыжках.	Ходьба в колонне по одному соблюдая дистанцию. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в высоту с места толчком двух ног Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги. Изучение техники работы рук и ног во время полета. Учебная игра в футбол.	Знать: положение тела при прыжках. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальный режим преодоления дистанции
7/7		Метание малого мяча, подбор разбега.	Ходьба с преодолением препятствий, контролируя движение. Техника бега по дистанции. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Техника подбора разбега для метания (укороченный разбег). Подвижная игра «Русская лапта».	Знать: правила подбора разбега. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч в цель.	II группа – не выполняют	Имитационные упражнения
8/8		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Бег с преодолением препятствий. Ходьба с выполнением ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель в коридор 10м.(подбор полного разбега). Игра в футбол (ведение мяча, удары по мячу).	Знать: правила преодоления препятствий. Уметь: метать мячи в цель.	II гр. исключить скоростно-силовые упражнения	Дыхательные упражнения
9/9		Метание малого мяча, подбор разбега	Ходьба с преодолением препятствий, контролируя движение. Техника бега по дистанции. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Техника подбора разбега для метания (укороченный разбег). Подвижная игра «Русская лапта».	Знать: правила подбора разбега. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч в цель.	II группа – не выполняют	Имитационные упражнения

10/1		ТБ при занятиях баскетболом.	Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке баскетболиста вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: ТБ при занятиях баскетболом. Уметь: перемещаться по площадке в стойке баскетболиста.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
11/2		Правила игры, жесты судей.	ОРУ с мячами. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: Выполнять передачу и ловлю мяча в стойке баскетболиста.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие пространственной координации
12/3		Стойка баскетболиста, перемещения.	ОРУ с мячами. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещения, ведение мяча. Остановка по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди. Защитные действия против игрока без мяча (выбивание, отбор, перехват).	Знать: правила игры. Уметь: концентрировать внимание во время игры.	II группа – выполняют по подсказке учителя.	Развитие глазомера
13/4		Техника защитных действий. Учебная игра.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Бросок мяча в кольцо. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Знать: ОРУ с мячами. Уметь: выполнять защитные действия против игрока.	II группа – исключить (не выполнять)	Дыхательные упражнения
14/5		Правила игры в баскетбол. Техника защитных действий..	ОРУ со скакалками. Правила игры в баскетбол. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Знать: ОРУ со скакалками. Уметь: выполнять защитные действия против игрока..	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
15/6		Бросок мяча снизу в щит. Штрафной бросок.	ОРУ со скакалками. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча снизу в щит. Остановка по сигналу учителя. Техника выполнения стойки баскетболиста. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Знать: ОРУ со скакалками. Уметь: выполнять штрафной бросок.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
16/7		Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ в парах. Стойка и перемещения баскетболиста, остановка, поворот. Ведение мяча с изменением направления. Защитные действия игроков, игра в нападении. Учебная игра.	Знать: стойку баскетболиста. Уметь: перемещаться по площадке в стойке баскетболиста.	II группа – выполняют в меньшем объеме.	Имитационные упражнения
17/8		Игра в нападении. Учебная игра.	ОРУ в парах. Бросок мяча от груди, ловля двумя руками, бросок в баскетбольное кольцо. Перемещение в стойке баскетболиста, остановка, поворот. Защитные действия игроков, игра в	Знать: правила игры. Уметь: применять правила игры в баскетбол.	II группа – не выполняют	Имитационные упражнения

			нападении. Учебная игра.			
18/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые руки. Техника выполнения строевых команд. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция», предварительная и исполнительная команда. Ходьба и бег змейкой. Повороты на месте.	Знать: ТБ при занятиях гимнастикой. Уметь: соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроениях.	II группа – выполняют со всеми.	Имитационные упражнения
19/2		Повороты на месте. Подтягивание.	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые руки. Техника выполнения строевых команд. Ходьба и бег змейкой. Повороты на месте.	Знать: ТБ при занятиях гимнастикой. Уметь: соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроениях.	II группа – выполняют со всеми.	Имитационные упражнения
20/3		Строевые упражнения. Лазание.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, из шеренги в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Размыкание на вытянутые руки. Упражнения на осанку. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек с предметом в руке. Упражнения на дыхание. Подтягивание в виси. Игра «Салки маршем»	Знать: что такое строй, свое место в строю. Уметь: выполнять строевые команды, упражнения на осанку	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие пространственной координации
21/4		Самостраховка и самоконтроль. Перелезание.	Самостраховка и самоконтроль, значение терминов. Упражнения на осанку. Построение в колонну, в шеренгу с различным интервалом и дистанцией. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Перелезание через препятствие, подлезание под препятствие. Передвижение в виси на руках, подтягивание.	Знать: Значение терминов самостраховка и самоконтроль. Уметь: выполнять строевые команды, повороты на месте.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие глазомера
22/5		Упражнения в равновесии. Тренировка дыхания.	Выполнение команды «Чаще шаг», «Реже шаг», ходьба «противоходом». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Упражнения на формирование правильной осанки. Тренировка дыхания.	Знать: Страховка при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	II группа – замена на более легкое задание	Имитационные упражнения
23/6		Упражнения в равновесии. Перелезание.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом на право, налево, кругом. Перешагивание через мячи, равновесие на одной ноге. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять упражнения в равновесии в парах.	II группа – не выполняют	Развитие вестибулярного аппарата

			с включением ходьбы, бега, прыжков. равновесия. Игра «Змейка».			
24/7		Перелезание, подлезание. Вис, подтягивание.	Основная стойка. Упражнение на осанку. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Перелезание через препятствие, подлезание под препятствие. Передвижение в висе на руках, подтягивание.	Знать: как выполнять перелезание, подлезание.. Уметь: выполнять висы и подтягивание.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие глазомера
25/8		Повороты на месте. Подтягивание.	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые руки. Техника выполнения строевых команд. Ходьба и бег змейкой. Повороты на месте.	Знать: что такое строй, свое место в строю. Уметь: выполнять строевые команды, упражнения на осанку	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата
26/1		ТБ при занятиях лыжным спортом.	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2000м.	Знать: ТБ при занятиях лыжным спортом. Уметь: правильно подбирать по размеру лыжи.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
27/2		Освоение техники скользящего шага.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Беседа «Уход за лыжным инвентарем». Передвижение скользящим шагом соблюдая дистанцию. Прохождение дистанции 1500м.	Знать: уход за лыжным инвентарем. Уметь: Застегивать лыжные крепления.	II группа – выполняют в меньшем объеме.	Индивидуальная работа
28/3		Освоение техники скользящего шага.	Переноска лыж в колонне. Техника скользящего шага. Переступание на месте, повороты на месте «переступанием». Спуск в средней стойке на лыжах, торможение «плугом», подъем «елочкой». Игра «Маятник».	Знать: ТБ при спусках и подъемах. Уметь: спускаться на лыжах, выполнять торможение «плугом».	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
29/4		Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Переступание на месте. Прохождение отрезков 300м.*5.	Знать: одежду, обувь лыжника Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
30/5		Освоение техники поворотов «плугом».	Первая помощь при обморожении. Управление лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Спуск, торможение «плугом», подъем «елочкой». Игра с бегом на лыжах. Прохождение дистанции 2000 м.	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа

31/6		Прохождение дистанции 2000м-зачет.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Управление лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2000м.	Знать: свое место в строю Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа –не выполняют	Дыхательные упражнения
32/7		Освоение техники подъема «елочкой», спуска с горы.	Переноска лыж. Построение на лыжах. По переменный двухшажный ход, прохождение дистанции 2000м. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой».	Знать: технику спуска на лыжах с горы. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – сократить дистанцию до 1000 м.	Имитационные упражнения
33/1		ТБ при занятиях лыжным спортом.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Передвижение в колонне с лыжами на плече, соблюдая дистанцию. Прохождение дистанции 1500м. Игры на лыжах.	Знать: уход за лыжным инвентарем. Уметь: Переносить лыжи в колонне на плече и под рукой.	2 группа - не выполнять	Индивидуальная работа
34/2		Освоение техники скользящего шага.	Переноска лыж в колонне. Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке на лыжах, торможение «плугом», подъем «ступающим» шагом. Игры со спусками и подъемами.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: применять технику скольжения при ходьбе на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять спуск)	Имитационные упражнения
35/3		Прохождение отрезков 300м.*5.	Изучение техники попеременного двухшажного хода. Переступание на месте при спусках с поворотами. Прохождение отрезков 300м.*5р.	Знать: одежду, обувь лыжника Уметь: проходить отрезки 300м*5, сохраняя оптимальную скорость.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
36/4		Первая помощь при обморожении. Игры с бегом на лыжах.	Первая помощь при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Спуск, торможение «плугом», подъем «елочкой».	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
37/5		Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3000м.	Знать: свое место в строю Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа –не выполняют	Дыхательные упражнения
38/6		Освоение техники спусков и подъемов.	Техника переноски лыж. Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 2000м Спуск в средней стойке, подъем «елочкой».	Знать: технику спуска на лыжах с горы. Уметь: согласовывать работу рук и ног при подъеме на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
39/7		Освоение техники поворотов «переступанием».	Правила обгона. Освоение техники поворотов «переступанием». Попеременный двухшажный ход. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: правила обгона. Уметь: выполнять повороты «переступанием».	II гр. уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
40/8		Освоение техники	Первая помощь при обморожении. Спуск в	Знать: первая помощь при	II группа –	Развитие

		торможения «пругом».	средней стойке, торможение «пругом», подъем «елочкой». Игры на лыжах.	обморожении. Уметь: выполнять торможение способом «пруг».	замена на более легкое задание	вестибулярного аппарата
41/9		Прохождение дистанции 2000м.	Скользкий шаг. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2000м.	Знать: ТБ при занятиях лыжным спортом. Уметь: правильно применять технику лыжных ходов.	II группа – не выполняют	Развитие пространственной координации
42/10		Совершенствование техники лыжных ходов	Передвижение скользящим шагом, соблюдая дистанцию при прохождении дистанции 1500м. Игры на лыжах.	Знать: уход за лыжным инвентарем. Уметь: Передвигаться в колонне соблюдая дистанцию.	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
43/11		Освоение техники спусков и подъемов.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. Спуск в средней стойке, торможение «пругом», подъем «елочкой». Игра «Маятник».	Знать: ТБ при спусках и подъемах. Уметь: спускаться на лыжах, выполнять торможение «пругом».	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Дыхательные упражнения
44/12		Техника попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (скольжение, работа рук). Прохождение отрезков 300м.*5. Игра «Маятник».	Знать: одежду, обувь лыжника Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие пространственной координации
45/13		Игры с бегом на лыжах.	Первая помощь при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Спуск, торможение «пругом», подъем «елочкой». Игра с бегом на лыжах.	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – не выполняют	Имитационные упражнения
46/14		Техника попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2000м.	Знать: Первая помощь при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Дыхательные упражнения
47/15		Освоение техники подъемов «елочкой», спусков.	Техника работы рук и ног при подъемах. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой». Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: технику спуска на лыжах с горы. Уметь: согласовывать работу рук и ног при спуске на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальная работа
48/16		Освоение техники поворотов «махом».	Изучение техники поворотов «махом». Правила обгона. Попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции 3000 м.	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом.	II группа – замена на более легкое задание	Имитационные упражнения

49/17		Освоение техники при играх на лыжах.	Первая помощь при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Знать: первая помощь при обморожении. Уметь: применять технику лыжных ходов в играх.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие пространственной координации
50/1		ТБ при занятиях волейболом.	ТБ. Стойка волейболиста, перемещения в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: ТБ при занятиях волейболом. Уметь: перемещаться по площадке в стойке волейболиста.	II группа – выполняют со всеми.	Имитационные упражнения
51/2		Правила игры. Жесты судей	ТБ. Стойка волейболиста, перемещения в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: Правила игры. Жесты судей Уметь: перемещаться по площадке в стойке волейболиста.	II группа – выполняют со всеми.	Имитационные упражнения
52/3		Прием мяча двумя руками сверху.	ОРУ с мячами. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой. Подачи мяча. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: выполнять прием мяча.	II группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа
53/4		Передача мяча двумя руками сверху.	ОРУ с мячами. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков. Стойка волейболиста, перемещения, прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	Знать: правила игры. Уметь: концентрировать внимание во время игры.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Дыхательные упражнения
54/5		Прием мяча двумя руками сверху и снизу	ОРУ с мячами. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Расстановка игроков, переход игроков. Учебная игра.	Знать: ОРУ с мячами. Уметь: выполнять прием и передачу мяча в парах.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
55/6		Прием мяча с подачи. Нижняя прямая подача.	ОРУ со скакалками. Правила игры в волейбол. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Расстановка игроков, учебная игра.	Знать: ОРУ со скакалками. Уметь: выполнять прием и передачу мяча.	II группа – выполняют более легкое задание.	Развитие пространственной координации
56/7		Прием мяча с подачи, пас партнеру.	ОРУ со скакалками. Правила игры в волейбол. Прием мяча двумя руками сверху и снизу, пас партнеру. Расстановка игроков, учебная игра.	Знать: ОРУ со скакалками. Уметь: выполнять прием и передачу мяча.	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие вестибулярного аппарата
57/8		Боковая подача мяча. Учебная игра.	ОРУ в парах. Стойка и перемещения волейболиста. Техника нижней боковой подачи в игре. Прием мяча в игре. Учебная игра.	Знать: стойку волейболиста Уметь: перемещаться по площадке в стойке волейболиста	II гр. уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
58/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, с преодолением препятствий.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	II группа – уменьшение	Индивидуальное

			Обычный бег. Совершенствование техники беговых упражнений: с ускорением, бег с высоким подниманием бедра. Игра «Русская лапта».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	объема выполненных заданий	собеседование по медицинским показаниям.
59/2		Техника бега с высокого старта. Бег 60м.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Понятие о спортивной ходьбе. Обычный бег. Техника бега с высокого старта Бег с ускорением. Бег 60 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции.	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью до 60 м.	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление свода стопы.
63/3		Техника бега с высокого старта.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, с преодолением препятствий. Бег 60м. Совершенствование техники беговых упражнений: с ускорением, бег с высоким подниманием бедра. Игра «Русская лапта».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
64/4		Спортивная ходьба.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Понятие о спортивной ходьбе. Обычный бег. Техника бега с высокого старта Бег с ускорением. Бег 60 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы.	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью до 60 м.	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление свода стопы.
65/5		Ходьба в чередовании с бегом 5 минут.	Общеразвивающие упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением темпа и направлений по сигналу. Ходьба с высоким подниманием бедра. Спортивная ходьба. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой до 4-5 мин.	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге в среднем темпе до 4-5 мин.	II группа – выполняют ходьбу до 3 минут.	Развитие пространственной координации
66/6		Прыжки с заданием, разновидности прыжков.	Ходьба с выполнением ОРУ. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой(600). Передача эстафетной палочки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в глубину, выпрыгивание на возвышение. Подвижная игра «Русская лапта».	Знать: положение тела во время прыжка. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	II группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Программы:

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл.»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

Методическая литература:

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Просвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

Легкая атлетика:

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»//Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

Подвижные и спортивные игры:

Волейбол

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. « Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Баскетбол

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Подвижные игры

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004.
2. Цымбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

Лыжная подготовка:

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

Внеурочная деятельность:

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.
3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»/Волгоград, изд. «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»// Волгоград, «Учитель», 2013.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

Оздоровительная гимнастика:

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.
7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

Материально-техническое обеспечение

- 1) Спортивные сооружения:
 1. спортивный зал – 1
 2. кабинет учителя – 1
 3. лыжная база – 1
 4. беговая дорожка – 1
 5. футбольное поле – 1
 6. площадка игровая баскетбольная – 1
 7. перекладина – 1
 8. рукоход – 1
 9. нестандартное оборудование – 1
 10. дорожка из шин для прыжков – 1
- 2) Мебель:
 1. стол учительский – 1
 2. стулья – 1
 3. шкаф – 2
- 3) Электроприборы:
 1. моно-магнитола – 1
 2. лампа настольная
- 4) Форма для занятий
 1. костюм парадный – 17
 2. форма футбольная – 7
 3. форма баскетбольная – 7
 4. кеды спортивные – 7
 5. костюм спортивный (синий) – 10
 6. футболка белая – 17
 7. кроссовки – 17
- 5) Инвентарь:

Лыжная подготовка

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79
5. коньки – 2

Лёгкая атлетика

1. мяч теннисный – 12
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 4
4. секундомер – 1

Спортивные и подвижные игры

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 5
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

Гимнастика

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. штанга – 3
4. тренажеры для рук – 4
5. коврик туристический – 4
6. комплект кегель – 4
7. кубики (городок) – 2
8. обручи металлические с утяжелителем – 10
9. палки гимнастические – 10
10. скакалка – 20
11. перекладина – 2
12. шведская стенка – 4

Туризм

1. палатка – 1
 2. спальный мешок – 1
 3. котелок – 4
 4. треноги – 2
-
1. шашки – 6
 2. доски для шашек – 6
 3. шахматы – 1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.