





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженерская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»:	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО « <u>14</u> » <u>августа</u> 2020 года Протокол № <u>1</u> Руководитель ШМО:  /Ванцова С.Н./	Заместитель директора поУВР: <u>14</u> » <u>августа</u> 2020 г.  /Казакова Е.В./	Директор МБОУ «КООШ»  /С.Н. Михайлова/ Приказ № <u>112</u> от « <u>14</u> » <u>августа</u> 2020 г. 

Индивидуальная адаптированная
образовательная программа
для обучающихся с 1-9 класс
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Разработала: Липатникова Е.А.
Учитель физической культуры

пгт Куженер

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 1-9 классов разработана на основании

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, обучающихся с задержкой психического развития, под редакцией С.П.Евсеевой, 2003г. город Санкт-Петербург;
- Базисного учебного плана для специальных (коррекционных) учреждений для детей с нарушениями интеллекта под редакцией П.П. Болотовой, 2003г, и программы по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе под редакцией Н.С. Никольского, Ю.Н. Никольской.
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа от мая 2011 года N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; Письма Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения».

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся, отмечаются нарушения речевой и общей

моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учено - воспитательной работы в коррекционной школе для детей с нарушенным интеллектом. Оно направлено на решения **образовательных, и лечебно - оздоровительных задач**. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера. У 70% учащихся при очередной диспансеризации выявляются нарушения опорно - двигательного аппарата и нарушения со стороны щитовидной железы, отмечаются нарушения зрения, сердечно - сосудистой, мочеполовой систем. Дыхательная система нарушена по чистоте, глубине, ритму а также нарушена согласованность дыхательного акта с дыхательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показаний возрастных норм. Поэтому главной **целью обучения** в нашей школе по данному предмету является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни и детей инвалидов.

Отметим, что **основными задачами** адаптивного физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;

- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Воспитательные задачи:

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Система физического воспитания, объединяющая все формы знаний физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим просматриваются следующие **принципы**: индивидуализация процесса; оптимистическая перспектива; комплексность обучения. Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения всех занятий во всех классах является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности каждого из учеников.

В соответствии с законом Российской Федерации о физической культуре, устанавливающим обязательное увеличение объема часов на занятие физическими упражнениями в школе -интернате программа рассчитана на адаптивную физкультуру в объеме: с 1-10 классы по 1 занятию в учебную неделю продолжительностью 45 мин., подготовительный класс 2 занятия продолжительностью 45 мин. В связи с этим в школе введен курс адаптивной физкультуры по разделам программы под редакцией СП. Евсеева изд. 2003г. Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной. При составлении базовой части программы использован материал из программы специальной (коррекционной) образовательной школы под редакцией В.В. Воронковой -2004г.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие **принципы**:

индивидуализация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

просмотр наперед ребенком перспективы его занятий;

комплексность обучения; последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика. Для формирования единого понятийного аппарата поясняем, что педагогический коллектив понимает под терминами «**компетенция**» и «**компетентность**».

Компетенция – включает совокупность взаимосвязанных знаний, умений, навыков, способов деятельности, заранее задаваемых по отношению к определенному кругу проблем, предметов, процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Это наперед заданное требование к образовательной подготовке ученика.

Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. В соответствии с образовательной программой школы-интерната данная программа предполагает формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья следующих компетенций (смотрим таблицу ниже).

Компетенция	Основные характеристики	Содержание учебного материала
Методологическая-самостоятельное решение задач прикладного характера	-прочные навыки самостоятельной учебной деятельности (измерения, выполнения графических работ, работа с источниками информации)	Измерение длины, высоты при выполнении прыжков
	-навыки самоорганизации (замысел-формулировка цели (желаемого результата)- подбор средств и планирование работы, реализация плана- оценка результатов в соотнесении с запланированным образцом)	Самостоятельная подготовка к уроку Умение работать в малых группах
	-навыки самостоятельного приобретения знаний	*
	навыки применения знаний на уроке из других образовательных областей и предметов.	устный счет, измерения времени и расстояний, основные виды движений, понятийный аппарат, чтение инструкций,

		строение тела, режим дня, гигиена, безопасность жизнедеятельности
До профессиональная — достаточный уровень для выбора профессии (или началу трудовой деятельности), продолжению обучения в учреждениях НПО	- активность обучающегося в образовательном процессе	Бережное отношение к инвентарю, участие во внеклассных мероприятиях
	- сформированность знаний, умений и навыков, необходимых к освоению профессии	самостоятельное выполнение задач, самоконтроль, умение работать в группе
	- адекватная самооценка , в т.ч. самооценка своих профессиональных возможностей	*
	- умение ориентироваться на рынке труда	*
	- мотивация к профессиональной деятельности	*
	- умение строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми , готовность к сотрудничеству, ответственность и способность принимать решения при выполнении практических задач.	Умение работать в команде
Общекультурная - уровень самоорганизации личности социально приемлемыми способами (в быту, учреждениях социально-культурной направленности, на производстве), а также способность оценивать границы собственных возможностей.	- научные представления об окружающем мире (культурно значимые факты, проблемы)	*
	- владеет способами деятельности	*
	навыки ЗОЖ	Знания основ гигиены и теории физкультуры, безопасность жизнедеятельности
	- знания культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций	*
	демонстрирует взаимопонимание	Умение работать в

и продуктивное взаимодействие в обществе, коллективе, семье	команде
---	---------

Таким образом, данная рабочая программа предполагает формирование у обучающихся, воспитанников методологической, допрофессиональной и общекультурной компетенций средствами физической культуры. В предложенной школам программе по АФК предусмотрено два уровня требований к занятиям и к умениям школьников.

Первый уровень – доступный: предполагает, реализацию требований к ученику в объеме программного материала, включая в себя теоретическую часть знаний.

Вариативная часть программы скорректирована, по отношению к **доступному** в сторону уменьшения объема выполнения материала в соответствии с индивидуальными особенностями данной группы учеников, включая в себя выполнение практического материала. При составлении вариативной части ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и обще-стороннего развития организма, а также учитывался собственный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии здоровья и данные литературных источников последних лет. Наряду с общими задачами по данному курсу АФК поставленными в школе, в соответствии с уровнем подготовки учащихся и индивидуальных особенностей каждого, ставятся разные задачи по легкой атлетике, так как детям для изучения предложен более широкий объем знаний.

Доступный уровень:

более глубокое ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;

укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;

воспитание интереса и понятие значения знаний к занятиям теоретического плана;

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;

укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;

изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;

выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;

изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

Минимальный уровень:

-укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;

-укрепление сердечно - сосудистой системы;

-развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;

-укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;

-воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

-обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.

Личностные универсальные учебные действия: формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия: формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Познавательные универсальные учебные действия: объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные универсальные учебные действия: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Медицинское обследование учащихся проводится один раз в год с определением медицинских групп. При определении медицинских групп для школьников с отклонением в состоянии здоровья необходимо учитывать состояния физических нагрузок, а также

создание оптимальных условий для выздоровления и предупреждения обострений заболевания детей занимающихся по снижению уровню.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс (68 часов)

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Техника безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м). Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Техника метания мяча. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие физических качеств силы и выносливости.

Раздел 2. Баскетбол

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ведение мяча на месте и в движении. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Раздел 3. Гимнастика

Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа (м.) мост из положения стоя (д.), полу шпагат). Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Строевая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ. Подготовительные упражнения. Приемы страховки и само страховки. Упражнения ОФП.

Раздел 4. Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Спуск с горки, подъёмы и торможения. Катание с горки. Повороты и торможения. Подводящие упражнения. Техника передвижения попеременного двушажного хода. Правила соревнований по лыжным гонкам. Эстафета.

Раздел 5. Волейбол

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра по упрощенным правилам.

6 класс (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика

Повторение правил техники безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнования в спринтерском беге. Выполнение ОРУ. Бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Старты из различных и. п. Бег с ускорением

2 – 3 серии. Бег по дистанции – финиширование. Правила соревнований в беговых дисциплинах. Эстафетный бег. Челночный бег. Метание мяча. Прыжки. Упражнения на развитие физических качеств силы и выносливости. Игра «Лапта».

Раздел 2. Баскетбол

Разминка с б/б мячом в движении и на месте. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча (правой, левой рукой) с разной высотой отскока. Передачи мяча в движении с броском в кольцо и подбором мяча. Броски в кольцо с точек. Тактика свободного нападения. Игра (2х2, 3х3). Терминология баскетбола. Специальные и подготовительные упражнения. Бросок в кольцо после ведения мяча (два шага). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.

Раздел 3. Гимнастика

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Упражнения ОФП. Приемы страховки и само страховки. Правила соревнований в гимнастике. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Упражнения на бревне: шаги, повороты, соскок. (девушки). Упражнения на перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, упоры (юноши).

Раздел 4. Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подводящие упражнения. Техника одновременного одношажного хода. Правила соревнований по лыжным гонкам. Техника передвижения с чередованием попеременного 2х-шажного хода с одновременным одношажным ходом. Спуск с горки. Повороты и торможения.

Раздел 5. Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. Выполнение комплекса ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.

7 класс (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика

Повторение правил техники безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Олимпийское движение в России. Правила соревнования в спринтерском беге. Выполнение ОРУ. Бег. Специальные беговые упражнения. Выполнение ОРУ в движении. Высокий старт и скоростной бег. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Старты из различных и. п. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта. Бег по дистанции – финиширование. Правила соревнований в беговых дисциплинах. Правила эстафетного бега. Линейная и встречная эстафеты. Техника челночного бега. Челночный бег 4х9 м на результат. Метание мяча. Прыжки. Бег на длинную дистанцию. Игра «Лапта».

Раздел 2. Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Разминка с б/б мячом в движении и на месте. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками

от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Правила игры баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра.

Раздел 3. Гимнастика

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Упражнения ОФП. Приемы страховки и само страховки. Правила соревнований в гимнастике. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Упражнения на бревне: шаги, повороты, соскок. (девушки). Упражнения на перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, упоры (юноши).

Раздел 4. Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подводящие упражнения. Техника одновременного одношажного хода. Правила соревнований по лыжным гонкам. Техника передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным одношажным ходом. Спуск с горки. Повороты и торможения. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Преодоление дистанции 1500 м, 2000 м, 2500 м.

Раздел 5. Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. Выполнение комплекса ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.

8 класс (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика

Повторение правил техники безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации. Выполнение ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта. Бег по дистанции – финиширование. Правила соревнований в беговых дисциплинах. Выполнение ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила эстафетного бега. Линейная и встречная эстафеты. Техника челночного бега. Челночный бег 4х9 м на результат. Метание мяча. Прыжки. Бег на длинную дистанцию. Игра мини-лапта.

Раздел 2. Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Выполнение ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Разминка с б/б мячом в движении и на месте. Оценка техники ведения и передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Передача одной рукой

от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.

Раздел 3. Гимнастика

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Упражнения ОФП. Приемы страховки и само страховки. Подводящие упражнения.

Раздел 4. Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подводящие упражнения. Повторение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов. Подъем и спуск с горки. Повороты, торможения. Встречная эстафета. Катание с горки. Линейная и встречная эстафеты

Раздел 5. Волейбол

Выполнение комплекса ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по правилам.

9 класс (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 30 метров. Метание. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину и высоту. Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Эстафеты. Игра «Русская лапта».

Раздел 2. Баскетбол

Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. Прыжки вверх из приседа. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков.

Раздел 3. Гимнастика

ОРУ, Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекиды. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнение на бревне или рейке гимнастической скамейки. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.

Раздел 4. Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подводящие упражнения. Повторение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов. Подъем и спуск с горки. Повороты, торможения. Встречная эстафета. Катание с горки. Линейная и встречная эстафеты. Лыжные гонки.

Раздел 5. Волейбол

ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Прием и передача мяча. Передача мяча в движении. Нападающий удар. Учебная игра.

Содержание коррекционной работы

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение основного общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации. Педагогический инструментарий при работе с детьми с ОВЗ:

- Учебный материал подается небольшими частями.
- Как можно больше внимания уделяется повторению изученного материала. Урок начинается и заканчивается повторением пройденного.
- Вводная часть урока сводится до минимума, акцент делается на практические умения и навыки.
- Использую материал, отвечающий возрастным интересам учащимся и их индивидуальным психофизическим особенностям.
- Осуществляю постоянный контроль за этапными и конечными результатами практической деятельности учащихся.
- Взаимо- и самооценка результатов практической деятельности.
- Использую сюжетно-ролевые игры для формирования позиции школьника.
- Признание права ребенка на ошибку как естественную и закономерную составляющую процесса обучения.
- Использую игры на уроках как важного неспецифического приема коррекционно-развивающего потенциала.
- Минуты отдыха на уроке: возможности их использования с позицией насыщения коррекционно-развивающим содержанием.
- Максимальная индивидуализация процесса обучения для достижения хороших результатов.
- Оценка результатов практической деятельности по критерию относительной успешности.
- Постоянный диалог: размышление вслух, коллективное размышление.
- При объяснении нового задания, акцент делаю на материал, который воспринимается зрительно, а не на слух.
- Использование ситуаций уподобления, например, обыграть мимикой, жестом животных, летящих птиц, качающиеся под дуновением ветра деревья. Основные методы и технологии:
- Система постоянно заданий с разными вариантами сложности.
- Создание увлекательной, но не отвлекающей атмосферы занятий.
- Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности. Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе. - 20

Практические занятия и развитие физических качеств представлены в программе в их содержательном единстве. Применяются такие методы, как репродуктивный (воспроизводящий); иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения). Среди методов такие, как беседа, объяснение, лекция, игра, конкурсы, праздники, эксперименты, а также групповые, практические занятия.

Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное творчество. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие рефлексией. В период обучения происходит постепенное усложнение материала. Широко применяются занятия по методике, мастер-классы, когда педагог вместе с обучающимися выполняет задание, последовательно комментируя все стадии ее выполнения, задавая наводящие и контрольные вопросы по ходу выполнения работы, находя ученические ошибки и подсказывая пути их исправления. Наглядность является самым прямым путём обучения в любой области.

Система оценки: Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных. Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП ООО в иных формах.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы целесообразно опираться на следующие принципы:

1. дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР;
2. динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей, обучающихся с ЗПР;
3. единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП ООО, что сможет обеспечить объективность оценки.

В соответствии с требованием ФГОС ООО, обучающихся с ЗПР оценке, подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Оценка метапредметных результатов на ступени основного общего образования строится вокруг умения учиться, т.е. той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность обучающихся с ЗПР к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Оценка предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В процессе оценки достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	53
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Спортивные игры	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **5** КЛАССА (2 часа)

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	14	7			7
3	Спортивные игры	30	11	4	6	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Лыжная подготовка	14			14	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7		
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт.	1		
2	2	Старт с опорой на одну руку. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1		
3	3	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1		
4	4	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Кроссовая подготовка.	1		
5	5	Метание мяча с 2-3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1		
6	6	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1		
7	7	Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	11		
8	1	Т.Б. при занятиях спортигр. Передвижения и остановка прыжком в баскетболе.	1		
9	2	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
10	3	Передача мяча в парах и тройках со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1		
11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча. Ведение мяча.	1		
12	5	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча.	1		
13	6	Ведения мяча правой и левой рукой в шаге, в движении. Бросок по кольцу одной рукой от плеча.	1		

14	7	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок по кольцу одной рукой от плеча.	1		
15	8	Вырывание и выбивание мяча. Бросок и передача мяча двумя руками от груди.	1		
16	9	Вырывание и выбивание мяча. Двойной шаг.	1		
17	10	Двойной шаг. Штрафной бросок.	1		
18	11	Двойной шаг. Игра по упрощенным правилам.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	14		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	4		
19	1	Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		
20	2	Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		
21	3	Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		
22	4	Совершенствование элементов баскетбола в линейных эстафетах.	1		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	10		
23	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед.	1		
24	2	Перестроение из одной шеренги в две-три. Кувырок назад. Лазание по канату.	1		
25	3	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1		
26	4	2-3 кувырка вперед. Совершенствование техники кувырка назад и стойка на лопатках.	1		
27	5	Стойка на лопатках перекатом назад. Подтягивание.	1		
28	6	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение из 3-6 элементов.	1		
29	7	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		

30	8	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1		
31	9	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
32	10	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Висы и упоры.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	20		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	14		
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	1		
34	2	Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1		
35	3	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафетах.	1		
36	4	Одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1		
37	5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1		
38	6	Подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2км. со средней скоростью.	1		
39	7	Подъём и спуск по склону. Прохождение дистанции 2км. со средней скоростью.	1		
40	8	Торможение плугом. Подъём и спуск в средней стойке.	1		
41	9	Остановка лыжника в указанной зоне. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	1		
42	10	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1		
43	11	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	1		
44	12	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1		
45	13	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1		
46	14	Совершенствование элементов лыжной подготовки .	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	6		
47	1	Т.Б. при занятиях спортигр. Основная стойка игрока. Перемещения.	1		
48	2	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1		
49	3	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	1		
50	4	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1		
51	5	Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку.	1		
52	6	Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	16		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	9		
53	1	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча в парах через сетку.	1		
54	2	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.	1		
55	3	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1		
56	4	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой.	1		
57	5	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой.	1		
58	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой	1		
59	7	Игра «картошка». Волейбол 3 X 3.	1		
60	8	Игра «картошка». Волейбол 3 X 3.	1		
61	9	Совершенствование элементов волейбола в линейных эстафетах.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7		
62	1	Т.Б. при занятиях легкой атлетики. Перестроение «дробление и сведение».	1		

		Медленный бег до 2мин.			
63	2	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Эстафеты.	1		
64	3	Бег 60 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Эстафеты с этапом до 30м.	1		
65	4	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1		
66	5	Прыжок в длину с разбега. Эстафета с палкой с этапом до 50м.	1		
67	6	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 15 мин.	1		
68	7	Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование элементов легкой атлетики в линейных эстафетах.	1		

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	53
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Спортивные игры	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** КЛАССА (2 часа в неделю)

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	14	7			7
3	Спортивные игры	30	11	4	6	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Лыжная подготовка	14			14	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7		
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1		
2	2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. Кроссовая подготовка.	1		
3	3	Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжок в длину с места.	1		
4	4	Низкий старта и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка.	1		
5	5	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
6	6	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	1		
7	7	Метание мяча с разбега. Бег на 60м. Бег до 9мин.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	11		
8	1	Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе.	1		
9	2	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
10	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
11	4	Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.	1		
12	5	Бросок мяча по кольцу после ведения.	1		
13	6	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.	1		

14	7	Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.	1		
15	8	Совершенствование элементов баскетбола. Техника броска по кольцу после ведения.	1		
16	9	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1		
17	10	Ведение мяча. Ловля и передача мяча с отскоком от пола.	1		
18	11	Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	14		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	4		
19	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1		
20	2	Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.	1		
21	3	Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.	1		
22	4	Передача и бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.	1		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.	10		
23	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
24	2	Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема.	1		
25	3	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Лазанье по канату в три приема.	1		
26	4	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). Лазанье по канату в три приема.	1		
27	5	Совершенствование элементов гимнастики. Акробатическая комбинация.	1		
28	6	Совершенствование элементов	1		

		гимнастики. Акробатическая комбинация.			
29	7	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Акробатическая комбинация.	1		
30	8	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Акробатическая комбинация.	1		
31	9	Лазание по канату изученным способом. Висы и упоры.	1		
32	10	Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в полушагат.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	20		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.	14		
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Повторение ходов за за 5-7 кл.	1		
34	2	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
35	3	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1		
36	4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1		
37	5	Торможение и поворот упором . Коньковый ход.	1		
38	6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	1		
39	7	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1		
40	8	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
41	9	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором .	1		
42	10	Коньковый ход. Эстафеты	1		

43	11	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
44	12	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4км.	1		
45	13	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4км.	1		
46	14	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4км.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	6		
47	1	Т.Б. при занятиях спортигр. Основная стойка игрока. Перемещения.	1		
48	2	Передача мяча двумя руками сверху.	1		
49	3	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	1		
50	4	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1		
51	5	Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку.	1		
52	6	Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	16		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	9		
53	1	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча в парах через сетку.	1		
54	2	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.	1		
55	3	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1		
56	4	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой.	1		
57	5	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой.	1		
58	6	Учебная игра с применением все элементов волейбола.	1		
59	7	Учебная игра с применением все элементов волейбола.	1		
60	8	Учебная игра с применением все элементов волейбола.	1		
61	9	Совершенствование элементов волейбола	1		

		в линейных эстафетах и учебной игре.			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7		
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Легкоатлетические упражнения.	1		
63	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		
64	3	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.	1		
65	4	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.	1		
66	5	Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие отрезки. Бег 60 метров.	1		
67	6	Метание мяча на дальность. Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
68	7	Совершенствование элементов легкой атлетики в линейных эстафетах.	1		

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	53
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Спортивные игры	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **9** КЛАССА (2 часа в неделю)

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	14	7			7
3	Спортивные игры	30	11	4		6 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Лыжная подготовка	14			14	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7		
1	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1		
2	2	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м . Кроссовая подготовка.	1		
3	3	Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Кроссовая подготовка.	1		
4	4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег 7мин.	1		
5	5	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1		
7	7	Совершенствование элементов легкой атлетики в линейных эстафетах.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	11		
8	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
9	2	Ведение мяча и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
10	3	Ведение мяча и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
11	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	5	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		

13	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
14	7	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
15	8	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
16	9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
17	10	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1		
18	11	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	14		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	4		
19	1	Двойной шаг.	1		
20	2	Двойной шаг.	1		
21	3	Комбинация из освоенных элементов: ведение, двойной шаг, бросок.	1		
22	4	Комбинация из освоенных элементов: ведение, двойной шаг, бросок.	1		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.	10		
23	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
24	2	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		
25	3	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
26	4	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
27	5	Лазанье по канату в три приема. Акробатические упражнения.	1		
28	6	Опорный прыжок: согнув ноги (М); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Акробатическая комбинация.	1		

29	7	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д).Акробатическая комбинация.	1		
30	8	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1		
31	9	Лазание по канату изученным способом.Игры на внимание. Висы и упоры.	1		
32	10	Висы и упоры. Соединение из 3-4 элементов.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	20		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.	14		
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
34	2	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1		
35	3	Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	1		
36	4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) . Подъем в гору скользящим шагом.	1		
37	5	Одновременный одношажный ход . Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
38	6	Подъем «полуелочкой».Коньковый ход.	1		
39	7	Торможение и поворот упором.Прохождение дистанции 5 км.	1		
40	8	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 3 км.	1		
41	9	Одновременные ходы.Попеременный двухшажный ход.	1		
42	10	Прохождение дистанции до 5км.Торможение и поворот упором .	1		
43	11	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	1		
44	12	Коньковый ход. Эстафеты	1		
45	13	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		

46	14	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	6		
47	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передачи мяча в парах на месте, в движении.	1		
48	2	Передачи мяча в парах на месте , в движении. Передачи мяча над собой.	1		
49	3	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
50	4	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
51	5	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
52	6	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	16		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	9		
53	1	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
54	2	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
55	3	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
56	4	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
57	5	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
58	6	Учебная игра в волейбол с применением всех элементов волейбола.	1		
59	7	Учебная игра в волейбол с применением всех элементов волейбола.	1		
60	8	Учебная игра в волейбол с применением всех элементов волейбола.	1		
61	9	Учебная игра в волейбол с применением всех элементов волейбола.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7		
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые	1		

		упражнения.			
63	2	Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин.	1		
64	3	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.	1		
65	4	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.	1		
66	5	Метание мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1		
67	6	Беговые и прыжковые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1		
68	7	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		