

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Аркадьевка»

Согласовано:

Утверждаю:

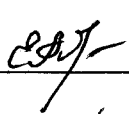
Заместитель директора школы
по УВР Мер М.В.Понизова
« 30 » августа 2022г.
Протокол № 54 от 30.08.2022.



Директор
МОБУ «СОШ с. Аркадьевка»
О.Н. Варкентин
Приказ № 54

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**Адаптированная общеобразовательная программа
для детей с умственной отсталостью по физической культуре**

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	8-9
Учитель	Учитель физической культуры Горбунова Е.В
Срок реализации программы (учебный год)	2022-2023
Количество часов по учебному плану	3 часа в неделю, за год 8-9 класс-102 ч (всего 204 ч)
Планирование составлено на основе	Примерной программы и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 8-9 классов» В.В.Воронкова (М.: Просвещение, 2006).
Учебник	
Рабочую программу составил	Горбунова Елена Владимировна  (подпись)

2022 г., с. Аркадьевка

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по физической культуре для 8-9 класса разработана *на основе:*

нормативных документов федерального уровня

- федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.);
- приказа Минобрнауки РФ 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 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ» (зарегистрированного в Минюсте России 14.08.2015г. №38528);
- письма Минобрнауки РФ от 19.08.2016 № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- письма Минобрнауки России от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью»
- письма Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании»

нормативных документов образовательного учреждения

- адаптированной образовательной программы основного общего образования для детей с умственной отсталостью МОБУ «СОШ с. Аркадьевка»;
- учебного плана МОБУ «СОШ с. Аркадьевка» на 2022-2023 учебный год.
- годового учебного календарного графика на 2022-2023 учебный год

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 8-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой.- М.:Просвещение, 2006.

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2022-2023 учебный год».

Годового учебного календарного графика на 2022-2023 учебный год.

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

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

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к

самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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

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

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

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

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

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

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

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять

задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

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

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

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 8 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, кроссовая подготовка.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя

физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 8 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

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

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

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных

положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

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

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

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

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

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с

достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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

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

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

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала по классам

Содержание	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	18	18	36
Лёгкая атлетика	16	16	32
Спортивные игры	48	48	96
Лыжная подготовка	10	10	20
Кроссовая подготовка	10	10	20
Итого:	102	102	204

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

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

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

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

Уметь:

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

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

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

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

- управлять своими эмоциями;

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

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

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

Нормы оценки обучающегося 8 - 9 классов VIII вида

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

Учебно - методическое обеспечение

Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.

Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.

Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.

Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.

Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.

Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.

Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.

Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.

Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.

Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.

Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата провидения план.	Дата провидения факт.	Виды контроля
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	02.09		
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	05.09		
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	06.09		
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	09.09		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	12.09		
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	13.09		
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	16.09		
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места.	1	19.09		

	Метание малого мяча на дальность.		
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	20.09
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	23.09
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	26.09
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	27.09
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	23.09
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	05.10
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1	05.10
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	10.10
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1	12.10
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1	12.10
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	17.10
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	19.10

21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1	19.10
22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	24.10
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	26.10
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	26.10
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	31.10
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	02.11
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	02.11
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	14.11
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1	16.11
3015	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1	16.11
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1	21.11
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	23.11
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	23.11

34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	28.11
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	30.11
36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	30.11
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	05.12
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	07.12
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	07.12
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	12.12
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	14.12
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	14.12
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	19.12
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	21.12
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	21.12

46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	26.12
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	28.12
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1	28.12
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1	09.01
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1	10.01
51.12	Обучение нижней подаче мяча	1	13.01
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	16.01
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	17.01
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	20.01
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	23.01
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	24.01
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	27.01

58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	30.01
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	31.01
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	03.02
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1	06.02
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1	07.02
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1	10.02
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	13.02
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	14.02
66.15	Обучение торможения «плугом».	1	17.02
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1	20.02
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	21.02
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	1	24.02
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1	27.02
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	28.02

72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	03.03
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	06.03
74.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1	07.03
75.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	10.03
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	13.03
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	14.03
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	17.03
79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	20.03
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	21.03
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	03.04
82.10	Эстафета с ведением мяча	1	04.04
83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	07.04
84.12	Бег с ускорением до 10 м	1	10.04

85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	11.04
86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	14.04
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	17.04
88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	18.04
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	21.04
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	24.04
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	25.04
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	28.04
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	01.05
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	02.05
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	05.05
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	08.05

97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	09.05		
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1	12.05		
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	15.05		
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	16.05		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	19.05		
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	22.05		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата провидения план.	Дата провидения факт.	Виды контроля
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	02.09		
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	05.09		
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	06.09		
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	09.09		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	12.09		
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	13.09		
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	16.09		
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	19.09		

9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	20.09
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	23.09
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	26.09
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	27.09
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	23.09
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	05.10
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1	05.10
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	10.10
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1	12.10
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1	12.10
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	17.10
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	19.10
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1	19.10

22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	24.10
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	26.10
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	26.10
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	31.10
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	02.11
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	02.11
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	14.11
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1	16.11
30.15	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1	16.11
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1	21.11
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	23.11
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	23.11
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	28.11

35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	30.11
36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	30.11
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	05.12
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	07.12
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	07.12
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	12.12
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	14.12
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	14.12
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	19.12
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	21.12
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	21.12
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	26.12

	игра.		
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	28.12
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1	28.12
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1	09.01
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1	10.01
51.12	Обучение нижней подаче мяча	1	13.01
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	16.01
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	17.01
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	20.01
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	23.01
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	24.01
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	27.01
58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в	1	30.01

	основной стойке		
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	31.01
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	03.02
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1	06.02
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1	07.02
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1	10.02
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	13.02
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	14.02
66.15	Обучение торможения «плугом».	1	17.02
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1	20.02
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	21.02
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	1	24.02
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1	27.02
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	28.02
72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	03.03

73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	06.03
74.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1	07.03
75.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	10.03
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	13.03
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	14.03
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	17.03
79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	20.03
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	21.03
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	03.04
82.10	Эстафета с ведением мяча	1	04.04
83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	07.04
84.12	Бег с ускорением до 10 м	1	10.04
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	11.04

86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	14.04
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	17.04
88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	18.04
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	21.04
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	24.04
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	25.04
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	28.04
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	01.05
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	02.05
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	05.05
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	08.05
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	09.05

98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1	12.05		
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	15.05		
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	16.05		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	19.05		
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	22.05		
