****

****

**Адаптированная рабочая программа**

 **по физической культуре**

**(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, УО)**

**индивидуальное обучение**

**5-9 класс**

 **У**чителя физической культуры

 Ремнев С.Ф. Петров Ю.В.

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

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

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.:Просвещение,2013.
4. 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 2018-2019учебный год».
5. Годового учебного календарного графика на 2018-2019 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 0.25 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 ЗПР имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

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

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

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

**Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов ОВЗ(ЗПР) структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала по классам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **5 класс** |  **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **Итого:** |
| Гимнастика и акробатика | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **20** |
| Лёгкая атлетика | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **30** |
| Спортивные игры  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **15** |
| Лыжная подготовка | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **20** |
| **Итого:** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **85** |

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

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

**Знать:**

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

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

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

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

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

**Уметь:**

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

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

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

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

- управлять своими эмоциями;

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

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

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

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов**

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

**Учебно - методическое обеспечение**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида пофизическому воспитанию под редакциейВоронковой В.В.Мозгового В.М. «Просвещение», 2013 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев,«Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

**Класс 5**

Количество часов

Всего 17час;1 раз в 2 недели 0.5 час.

Планирование составлено на основе программы по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Просвещение», 2013 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации учебных занятий | Виды контроля |
| Лёгкая атлетика (4 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика и акробатика 4ч |
| 5.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | 1 |  |  |  |  |
| 6.2 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча | 1 |  |  |  |  |
| 7.3 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали  | 1 |  |  |  |  |
| 8.4. | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты | 1 |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка (4 час) |
| 9.1 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 10.2 | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | 1 |  |  |  |  |
| 11.3 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |  |  |  |  |
| 12.4 | Повторение спуска со склона в низкой стойке | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол. (3 час) |
| 13.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 |  |  |  |  |
| 14.2 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 15.3 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика 2 часов |
| 16.1 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"  | 1 |  |  |  |  |
| 17.2 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

 **Класс 6**

Количество часов

Всего 17уроков,1 раз в2 недели по 0,5 часа

Планирование составлено на основе программы пофизическому воспитанию под редакциейМозгового В.М. «Просвещение», 2013 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации учебных занятий | Виды контроля |
| Лёгкая атлетика (4 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
|  2 | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастика и акробатика (4 час) |
| 5.1. | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 6.2. |  Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища | 1 |  |  |  |  |
| 7.3 |  Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 8.4 |  Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев | 1 |  |  |  |  |
|  | Лыжная подготовка (4 час) |
| 9.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |  |  |  |  |
| 10.2 | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |  |  |  |  |
| 11.3 | Обучение попеременному двухшажному ходу.  | 1 |  |  |  |  |
| 12.4 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. (3час) |
| 13. 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 |  |  |  |  |
| 14. 2 | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 15. 3 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика 2 час |
| 16.1 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 17.2 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

 **Класс 7**

Количество часов

Всего 17 часов,1 раз в2 недели по 0,5 часа

Планирование составлено на основе программы пофизическому воспитанию под редакциейМозгового В.М. «Просвещение», 2013 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировк | Форма орг-ции  | Виды контрол |
| Лёгкая атлетика (4 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
|  2 | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастика и акробатика 4ч |
| 5.1. | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 6.2. | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 7.3 | Два - три последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |  |  |  |  |
| 8.4 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |  |  |  |  |
|  | Лыжная подготовка 4ч |
| 9.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | 1 |  |  |  |  |
| 10.2 | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |  |  |  |  |
| 11.3 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |  |  |  |  |
| 12.4 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
|  | Баскетбол 3ч |
| 13. 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 14. 2 | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 15.3 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. |  1 |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика 2ч |
| 16.1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 17.2 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

**Класс 8**

Количество часов

Всего 17час; 1раз в 2 недел 0,5 час.

Планирование составлено на основе программы пофизическому воспитанию под редакциейМозгового В.М. «Просвещение», 2013 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации занятий | Виды контроля |
| Лёгкая атлетика (4 час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Тройной, пятерной прыжок с места | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Развитие координации движения. Челночный бег | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика и акробатика 4ч |
| 5.1 |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 6.2 | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы | 1 |  |  |  |  |
| 7.3 | Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами | 1 |  |  |  |  |
| 8.4 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 4ч |
| 9.1 | Инструктаж по технике безопастности.Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |  |  |  |  |
| 10.2 |  Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |  |  |  |  |
| 11 3 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
| 12.4 | Торможение «плугом». | 1 |  |  |  |  |
| Баскетбол 3ч |
| 13.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 14.2 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 15.3 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика 2 |
| 16.1 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 17.2 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |  |

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

предмет

**Класс 9**

Количество часов

Всего 17 час; 1 раз в2 недели по 0.5 час.

Планирование составлено на основе программы вида пофизическому воспитанию под редакциейМозгового В.М. «Владос», 2013 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации учебных занятий | Виды контроля |
| Лёгкая атлетика (4час) |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде | 1 |  |  |  |  |
| 2. | Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).ОФП | 1 |  |  |  |  |
| 3 |  Бег 100 м, прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика и акробатика (4 час) |
| 5 1. |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 6.2 | Закрепление всех видов перестроений | 1 |  |  |  |  |
| 7.3. |  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |  |
| 8.4 | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка (4час) |
| 9.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 10.2 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |  |  |  |  |
| 11.3 | Торможение «плугом». | 1 |  |  |  |  |
| 12.4 | Обучение правильному падению при спуске | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол. (3 час) |
| 13.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 |  |  |  |  |
| 14.2 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 15.3 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика (2 ч) |
| 16.1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 17.2 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |  |  |