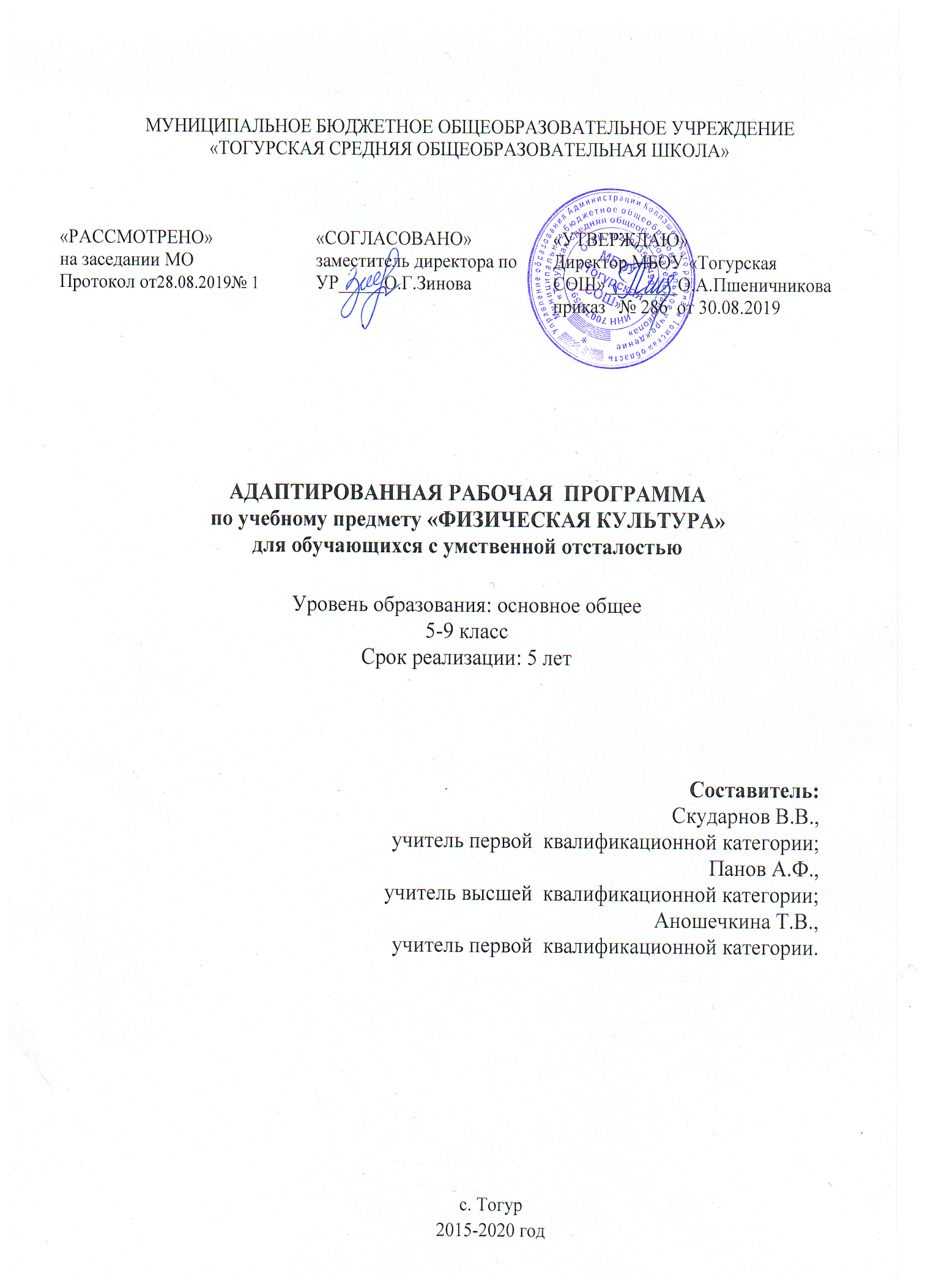
****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  на заседании МО  Протокол от28.08.2019№ 1 | «СОГЛАСОВАНО»  заместитель директора по УР\_\_\_\_\_О.Г.Зинова | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ «Тогурская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Пшеничникова  приказ № 286 от 30.08.2019 |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

Уровень образования: основное общее

5-9 класс

Срок реализации: 5 лет

**Составитель:**

Скударнов В.В.,

учитель первой квалификационной категории;

Панов А.Ф.,

учитель высшей квалификационной категории;

Аношечкина Т.В.,

учитель первой квалификационной категории.

с. Тогур

2015-2020 год

**Пояснительная записка**

**1. Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1) Федерального закона РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3) Федерального закона от 24.11.95 N 181-ФЗ (ред. от 21.07.2014 с изменениями, вступившими в силу с 21.10.2014) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (статья 6, 9, 10, 11);

4) Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений VIII вида РФ;

5) Письмо Министерства образования и науки РФ от 8 октября 2010г. NИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

6) Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования».

7) Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы, рекомендованная Министерством образования и науки РФ. Под редакцией Бгажноковой И.М.: – М: Просвещение, 2010 г.

8) Образовательной программы МБОУ ТогурскойСОШ и учебного плана на 2015-2020 учебный год.

**Используемый УМК**

За основу взята программа «Физическая культура», из сборника программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы. Под редакцией Бгажноковой И.М.: – М: Просвещение, 2010 г.

«Уроки физической культуры». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

Образовательный процесс в коррекционном учебном учреждении регламентируется специальным учебным планом, составленным на основе типового (базисного) плана и утвержденным государственными органами управления образованием.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 7 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

**Место предмета в междисциплинарной программе**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с нарушениями интеллекта). 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 нарушениями интеллекта 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 недостатками интеллекта 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 познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся 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.

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 учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цель и задачи программы**

Целью реализации программы физического воспитания в средних классах школы является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации учащегося школы в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным; физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных и коррекционно-воспитательных задач:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания и т.д.)
* формирование и совершенствование физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость;
* 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.

**Сроки реализации программы, количество часов в неделю, за год.**

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ, урок физической культуры в 5 – 6 классах проводится два раза в неделю (2 часа в неделю) в год 68 часов; в 7-9 классах проводится три раза в неделю (3 часа в неделю), в год 102 часа. Срок реализации программы: 2019 – 2020 учебный год. Продолжительность урока составляет – 40 минут.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты:**

* Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

* Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры).
* Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д. ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

**Содержание учебного предмета**

***Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:***

* Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое психологическое значение, так как настраивает учащихся на проведение урока физкультуры. Продолжительность вводной части составляет 3 – 5 минут. Подготовительная часть урока. Подготавливает организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть общеразвивающие физические упражнения, несложные в координационном отношении. Продолжительность подготовительной части урока 8 – 12 минут.
* Основная часть урока. В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.
* Заключительная часть урока решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку. Продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей психофизического развития.

**Теоретические сведения**

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

***Построения, перестроения***. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

***Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.***

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и со- гнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

***Упражнения на дыхание.***

Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

***Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.***

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

***Упражнения, укрепляющие осанку.***

Собственно-силовые упражненияна укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

***Упражнения для расслабления мышц.***

Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

***Упражнения для развития координации движений.***

Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

***Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.***

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

***Ходьба в шеренге*** на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

**Упражнения с предметами**

***С гимнастическими палками.***

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

***Со скакалками.***

Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

***С набивными мячами (вес 3 кг).***

Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

***Переноска груза и передача предметов.***

Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня в вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

***Лазанье.***

Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

***Равновесие.***

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги всторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

***Опорный прыжок.***

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

* как правильно выполнять размыкание уступами;
* как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
* как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны **уметь:**

* различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
* выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
* различать фазы опорного прыжка;
* удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
* лазать по канату способом в два и три приема;
* переносить ученика втроем;
* выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

**Практический материал**

***Ходьба.*** Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

***Бег.*** Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.

***Беговые упражнения.*** Бег по кругу (дистанция между учениками 3— 5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по вто- рому сигналу спокойный бег.

***Прыжки.*** Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

***Прыжок в длину с разбега*** способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

***Прыжок в высоту с разбега*** способом «перешагивание»; переход через планку.

***Метание.*** Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

* значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
* основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны **уметь:**

* пройти 20—30 мин в быстром темпе;
* выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
* бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
* выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
* выполнять толкание набивного мяча с места.

**Зимние виды спорта**

**Теоретические сведения**

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Практический материал**

Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

* как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
* правила соревнований.

Учащиеся должны **уметь:**

* координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
* пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
* тормозить лыжами и палками одновременно;
* преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)

**Подвижные и спортивные игры**

**Коррекционные игры**

Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. Спортивные игры Теоретические сведения Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Волейбол (Пионербол)

**Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. **Практический материал**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

* права и обязанности игроков;
* как избежать травматизма.

Учащиеся должны **уметь:**

* выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

**Практический материал**

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

* тактику одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь:**

* выполнять прямую подачу

**Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля. Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

*Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

*География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

*История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение: как ученик овладел основами двигательных навыков;

* как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
* как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
* как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
* как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
* как относится к урокам;
* каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
* как понимает правила спортивных игр;
* как взаимодействует с партнерами по команде.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность учащимся оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

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

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

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

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

* хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные;
* ведет Карточку здоровья каждого ученика;
* сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

**5 – 9 класс**

**Распределение учебного материала по разделам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе урока** | | | | |
| **2** | **Гимнастика** | **16** | **16** | **16** | **21** | **21** |
| **3** | **Лёгкая атлетика** | **11** | **11** | **11** | **30** | **30** |
| **4** | **Спортивные игры** | **24** | **24** | **24** | **27** | **27** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **17** | **17** | **17** | **24** | **24** |
| **6** | **Всего часов** | **68** | **68** | **68** | **102** | **102** |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | №  урока по плану | Тема урока | дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| план | | | | | | | | | | | | | факт /Коррекция/ | | | | | | | | | | | | |
| 5а | | | 5б | | | 5в | | | 5г | | | 5д | 5а | | 5б | | | 5в | | | | 5г | | | 5д |
| 1 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и  Л\А. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт. |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 2 | |  | Стартовый разгон.  Бег с ускорением **Бег 30 м в/с** |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 3 | |  | Финальное усилие. Встречная эстафета. |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 4 | |  | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки**Подтягивание- на результат** |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 5 | |  | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 6 | |  | **Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены. |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 7 | |  | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.  П/и «Метко в цель |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 8 | |  | **Прыжки** и многоскоки.**Прыжки с/м-нарезультат** |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 9 | |  | Правила соревнований в беге средние дистанции. **Бег 1000 метров.** |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 10 | |  | Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета **Спринтерский бег, эстафетный бег** |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 11 | |  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 12 | |  | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком..  Игра «Передал- садись». |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 13 | |  | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 14 | |  | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли |  | |  | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 15 | |  | Правила игры .  Ловля   и передача мяча  двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол |  |  | | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 16 | |  | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге |  |  | | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 17 | |  | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу  в движении. Игра |  |  | | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 18 | |  | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу  в движении. Игра |  |  | | | | | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | | | | |  | |
| 2 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | |  | Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я.**Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | | |
| 20 | |  | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых  ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 21 | |  | Размахивание в висе, соскок.  Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 22 | |  | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 23 | |  | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 24 | |  | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 25 | |  | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 26 | |  | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 27 | |  | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 28 | |  | Комбинации  на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат.  Эстафеты с гимнастическими предметами |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 29 | |  | **Акробатика**Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 30 | |  | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.  П/И «Два лагеря» |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 32 | |  | Стойка на лопатках Кувырки вперед, назад перекатом назад. «Мост» из положения лежа  П/И « Смена капитана» |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 33 | |  | Комбинации  освоенных элементов. |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 3 четверть | | | | | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | |  | ТБ на уроках Л/подготовки.   Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  |  |  |  |
| 35 | |  | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции  до 1,5 км. |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 36 | |  | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 37 | |  | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 38 | |  | Торможение «плугом».  Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 39 | |  | Повороты переступанием. Торможение «плугом»..  Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 40 | |  | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 41 | |  | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 42 | |  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 43 | |  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 44 | |  | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 45 | |  | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 46 | |  | Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных  ходах , «Круговая эстафета |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 47 | |  | Игры и эстафеты на лыжах. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 48 | |  | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 49 | |  | Игры и эстафеты на лыжах |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 50 | |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 51 | |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 52 | |  | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).  Позиционное нападение ч/з скрёстный выход |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 53 | |  | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 4 четверть | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 54 |  | | **Легкая атлетика .** Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и  Л\А. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 55 |  | | **Прыжки** и многоскоки.**Прыжки с/м-нарезультат** |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 56 |  | | **Прыжок** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 57 |  | | **Прыжок** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/ |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 58 |  | | **Прыжки в высоту- на результат.** |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 59 |  | | Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 60 |  | | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 61 |  | | Приём и передача мяча двумя руками сверху  над собой и вперёд. Встречные эстафеты. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 62 |  | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 63 |  | | Правила и организация игры. Нижняя прямая  подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 64 |  | | Правила и организация игры. Нижняя прямая  подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 65 |  | | Л.а. Инструктаж ТБ Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 66 |  | | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 67 |  | | Прыжок с 7-9 ш разбега |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |
| 68 |  | | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**НА 2019-2020 УЧ.Г.**

**Учитель: Скударнов Владимир Викторович**

**Класс: 6**

**Предмет: физическая культура**

**По программе: 68 часов**

**Запланировано: 68 часов**

**Причина расхождения количества часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока по программе** | **№ урока по плану** | **Тема урока** | **Дата по плану** | | | | **Коррекция/**  **Дата по факту** | | | | | | |
| **6 - классы** | | | | **6 - классы** | | | | | | |
| А | Б | В | Г | А | Б | | В | | Г | |
| **1 – четверть Лёгкая атлетика(5 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | Спринтерский, эстафетный бег | 2/ 09 | 3/ 0 9 | 4/ 09 | 3/ 09 |  |  | |  | |  | |
| 2 |  | 4/ 09 | 6 / 09 | 6 / 09 | 6 / 09 |  |  | |  | |  | |
| 3 |  | Бег на средние дистан­ции | 9/09 | 10 / 09 | 11/ 09 | 10 / 09 |  |  | |  | |  | |
| 4 |  | Бег по пересеченной местности,  Преодолениепрепятствий | 11/ 09 | 13/ 09 | 13/ 09 | 13/ 09 |  |  | |  | |  | |
| 5 |  | Бег по пересеченной местности,  Преодолениепрепятствий | 14/ 09 | 17/ 09 | 18/ 09 | 17/ 09 |  |  | |  | |  | |
| **Баскетбол(11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 6 |  | Стойки, перемещения. | 16/ 09 | 20/ 09 | 20/ 09 | 20/ 09 |  |  | |  | |  | |
| 7 |  | Остановки, передачи мяча | 18/ 09 | 24 /09 | 25/ 09 | 24 /09 |  |  | |  | |  | |
| 8 |  | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. | 21/ 09 | 27/ 09 | 27/ 09 | 27/ 09 |  |  | |  | |  | |
| 9 |  | Передача мяча различными способом в движении | 23/ 09 | 1/ 10 | 2/ 10 | 1/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 10 |  | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока | 25/ 09 | 4/ 10 | 4/ 10 | 4/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 11 |  | Бросок мяча | 28/ 09 | 8/ 10 | 9/ 10 | 8/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 12 |  | Бросок мяча | 30/ 09 | 11/ 10 | 11/ 10 | 11/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 13 |  | Бросок мяча в движении | 2/ 10 | 15/ 10 | 16/ 10 | 15/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 14 |  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением | 7/ 10 | 18/ 10 | 18/ 10 | 18/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 15 |  | Бросок мяча в движении с сопротивлением противника | 9/ 10 | 22/ 10 | 23/ 10 | 22/ 10 |  |  | |  | |  | |
| 16 |  | Бросок мяча в движении с сопротивлением противника | 14/ 10 | 25/ 10 | 25/ 10 | 25/ 10 |  |  | |  | |  | |
| **2 – четверть Гимнастика(16 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 17 |  | Строевые упр-я. Инструктаж по ТБ.Упражнения на гибкость. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 18 |  | Висы. Строевые упражнения СБУ. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 19 |  | Висы. Строевые упражнения СБУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 20 |  | Висы. Строевые упражнения.Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д) |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 21 |  | Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя).Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 22 |  | Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 23 |  | Закрепление лазания по канату в два приема. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 24 |  | Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 25 |  | Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 26 |  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 27 |  | Кувырок вперед и назад – контроль на технику |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 28 |  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 29 |  | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 30 |  | Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 31 |  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 32 |  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.Прыжки «змейкой» через скамейку. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| **3 – четверть Лыжная подготовка(17 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 33 |  | Освоение техники лыжных ходов. Стойки лыжника. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 34 |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 35 |  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 36 |  | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 37 |  | Учет техники одновременного бесшажного хода |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 38 |  | Освоение техники лыжных ходов. Спуски торможения |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 39 |  | Освоение техники лыжных ходов. Спуски торможения |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 40 |  | Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 41 |  | Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 42 |  | Одновременный одношажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 43 |  | Освоение техники лыжных ходов |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 44 |  | Освоение техники лыжных ходов |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 45 |  | Освоение техники лыжных ходов |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 46 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 47 |  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 48 |  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 49 |  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| **Лёгкая атлетика(3 часа)** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 |  | Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 51 |  | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 52 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| **4 – четверть Волейбол(13 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 53 |  | Стойка и перемещение игрока |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 54 |  | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, пе­редача) |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 55 |  | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 56 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 57 |  | Передача двумя руками сверху в парах |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 58 |  | Прием и передача мяча сверху и снизу |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |
| 59 |  | Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещения |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 60 |  | Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещения |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 61 |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в пара, над собой и на сетку |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 62 |  | Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 63 |  | Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 64 |  | Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 65 |  | Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| **Лёгкая атлетика(3 часа)** | | | | | | | | | | | | | |
| 66 |  | Спринтерский, эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 67 |  | Бег на средние дистан­ции |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
| 68 |  | Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**НА 2019-2020 УЧ.Г.**

**Учитель:Скударнов Владимир Викторович**

**Класс: 9**

**Предмет: физическая культура**

**По программе: 102 часов**

**Запланировано: 102 часов**

**Причина расхождения количества часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока по программе** | **№ урока по плану** | **Тема урока** | **Дата по плану** | | **Коррекция/**  **Дата по факту** | | | |
| **9 «Б»** | **9 «Г»** | **9 «Б»** | | | **9 «Г»** |
| **1 – четверть Лёгкая атлетика(5 часов)** | | | | | | | | |
| **1** |  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. | 2/09/2019 | 3/09/2019 |  | |  | |
| **2** |  | Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров. | 3/09 | 4/09 |  | |  | |
| **3** |  | Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | 7/09 | 7/09 |  | |  | |
| **4** |  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | 9/09 | 10/09 |  |  | | |
| **5** |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 10/09 | 11/09 |  |  | | |
| **6** |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 14/09 | 14/09 |  |  | | |
| **7** |  | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность. | 16/09 | 17/09 |  |  | | |
| **8** |  | Закрепление техники метания мяча на дальность. | 17/09 | 18/09 |  |  | | |
| **9** |  | Совершенствование техники метания мяча. | 21/09 | 21/09 |  |  | | |
| **10** |  | Совершенствование техники метания мяча. | 23/09 | 24/09 |  |  | | |
| **11** |  | Учет метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с 18 м. (ю), с 12-14 м. (д) | 24/09 | 25/09 |  |  | | |
| **12** |  | Кросс 2000 метров. | 28/09 | 28/10 |  |  | | |
| **Баскетбол (12 часов)** | | | | | | | | |
| **13** |  | Разучивание техники броска по кольцу в прыжке. | 30/09 | 1/10 |  |  | | |
| **14** |  | Закрепление техник броска по кольцу в прыжке. | 1/10 | 2/10 |  |  | | |
| **15** |  | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке | 5/10 | 5/10 |  |  | | |
| **16** |  | Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке. | 7/10 | 8/10 |  |  | | |
| **17** |  | Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке | 8/10 | 9/10 |  |  | | |
| **18** |  | Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. | 12/10 | 12/10 |  |  | | |
| **19** |  | Совершенствование техники действия двух нападающих против одного защитника. | 14/10 | 15/10 |  |  | | |
| **20** |  | Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника. | 15/10 | 16/10 |  |  | | |
| **21** |  | Закрепление техники взаимодействия трех игроков. | 19/10 | 19/10 |  |  | | |
| **22** |  | Совершенствование техники взаимодействия трех игроков. | 21/10 | 22/10 |  |  | | |
| **23** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков. | 22/10 | 23/10 |  |  | | |
| **24** |  | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | 26/10 | 26/10 |  |  | | |
| **2 – четверть Баскетбол(3 часа)** | | | | | | | | |
| **25** |  | Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |  | | |
| **26** |  | Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |  | | |
| **27** |  | Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  | | |
| **Гимнастика(21 час)** | | | |  | |  | | |
| **28** |  | Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. |  |  |  |  | | |
| **29** |  | Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |  |  |  | | |
| **30** |  | Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |  |  |  | | |
| **31** |  | Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |  |  |  | | |
| **32** |  | Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя. |  |  |  |  | | |
| **33** |  | Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |  |  |  | | |
| **34** |  | Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |  |  |  | | |
| **35** |  | Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |  |  |  | | |
| **36** |  | Акробатическое соединение |  |  |  |  | | |
| **37** |  | Закрепление техники акробатического соединения |  |  |  |  | | |
| **38** |  | Совершенствование техники акробатического соединения |  |  |  |  | | |
| **39** |  | Учет техники акробатического соединения. |  |  |  |  | | |
| **40** |  | Подъем переворотом в упор махом и силой. Сед углом на бревне. |  |  |  |  | | |
| **41** |  | Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой и сед углом на бревне. |  |  |  |  | | |
| **42** |  | Подъем махом вперед и сед углом. Соскок с колена махом назад. |  |  |  |  | | |
| **43** |  | Совершенствование техники подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад. |  |  |  |  | | |
| **44** |  | Учет подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад |  |  |  |  | | |
| **45** |  | Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |  | | |
| **46** |  | Закрепление прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |  | | |
| **47** |  | Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |  | | |
| **48** |  | Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |  | | |
| **3 – четверть Лыжная подготовка(24 часа)** | | | | | |  | | |
| **49** |  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |  | | |
| **50** |  | Закрепление техники четырехшажного хода. |  |  |  |  | | |
| **51** |  | Совершенствование техники четырехшажного хода. |  |  |  |  | | |
| **52** |  | Учет техники четырехшажного хода. |  |  |  |  | | |
| **53** |  | Лыжные гонки 2 км. |  |  |  |  | | |
| **54** |  | Переход с попеременных на одновременные хода |  |  |  |  | | |
| **55** |  | Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |  |  |  | | |
| **56** |  | Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |  |  |  | | |
| **57** |  | Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |  |  |  | | |
| **58** |  | Преодоление контруклона. |  |  |  |  | | |
| **59** |  | Закрепление техники преодоления контруклона. |  |  |  |  | | |
| **60** |  | Совершенствование техники преодоления контруклона. |  |  |  |  | | |
| **61** |  | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  |  |  | | |
| **62** |  | Коньковый ход. |  |  |  |  | | |
| **63** |  | Закрепление техники конькового хода. 2 км. |  |  |  |  | | |
| **64** |  | Совершенствование техники конькового хода. |  |  |  |  | | |
| **65** |  | Учет техники конькового хода. |  |  |  |  | | |
| **66** |  | Упражнения на склоне. |  |  |  |  | | |
| **67** |  | Закрепление техники упражнений на склоне. |  |  |  |  | | |
| **68** |  | Совершенствование техники упражнений на склоне. |  |  |  |  | | |
| **69** |  | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  |  |  | | |
| **70** |  | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  |  |  | | |
| **71** |  | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  |  |  | | |
| **72** |  | Лыжные гонки 3 км. |  |  |  |  | | |
|  | | | |  | |  | | |
| **73** |  | Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |  | | |
| **74** |  | Передача мяча сверху с переменой мест через сетку. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |  | | |
| **75** |  | Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |  | | |
| **76** |  | Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |  | | |
| **77** |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |  | | |
| **78** |  | Учебная игра в три подачи. |  |  |  |  | | |
| **4 – четвертьЛёгкая атлетика (5 часов)** | | | |  | |  | | |
| **79** |  | Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов. |  |  |  |  | | |
| **80** |  | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. |  |  |  |  | | |
| **81** |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. |  |  |  |  | | |
| **82** |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. |  |  |  |  | | |
| **83** |  | Бег 60 м. |  |  |  |  | | |
| **Баскетбол(6 часов)** | | | |  | |  | | |
| **84** |  | Разучивание броска по кольцу в прыжке. |  |  |  |  | | |
| **85** |  | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. |  |  |  |  | | |
| **86** |  | Разучивание действия двух нападающих против одного защитника. |  |  |  |  | | |
| **87** |  | Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. |  |  |  |  | | |
| **88** |  | Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |  | | |
| **89** |  | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |  | | |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | |  | |  | | |
| **90** |  | Бег 60 метров. |  |  |  |  | | |
| **91** |  | Разучивание техники прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | | |
| **92** |  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  | | |
| **93** |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  | | |
| **94** |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  | | |
| **95** |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | | |
| **96** |  | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  | | |
| **97** |  | Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  | | |
| **98** |  | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  | | |
| **99** |  | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  | | |
| **100** |  | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  | | |
| **101** |  | Учет метания мяча 150 г. горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  | | |
| **102** |  | Кросс 2000 метров. |  |  |  |  | | |