

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

ГКОУ АО «Школа-интернат № 3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении учителей физической культуры и трудового обучения.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.В. Рябов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ФАОП ООО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вариант (1) интеллектуальное нарушение.

Учитель:
В.Ю. Вереина

г. Астрахань, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим.

Программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026)(далее – ФАООП УО) , Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599).

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов. Сроки реализации ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют (интеллектуальными нарушениями) 9 - 13 лет. Цель этапа направлена на расширение, углубление и систематизацию знаний и умений обучающихся в обязательных предметных областях, овладение некоторыми навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры: воспитание интереса к физической культуре и спорту; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся; коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: **"Гимнастика"**, **"Легкая атлетика"**, **"Подвижные игры"**, **"Спортивные игры"**. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе **"Гимнастика"** (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел **"Легкая атлетика"** включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. **В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми.** Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы **"Подвижные игры"** и **"Спортивные игры"**, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). Теоретические сведения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Тренажерный зал корректирующие упражнения на все группы мышц.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры.

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием). 30.2.6.

Спортивные игры. Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на

месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Хоккей на полу. Теоретические сведения.

Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника); выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухих,

слабослышащих и позднооглохших особые образовательные потребности дополняются потребностями в:

а) обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы, нейродинамики психических процессов, состояния слуха, времени, причин и характера его нарушения, дополнительных нарушений здоровья;

б) обеспечении индивидуального психолого-педагогического сопровождения кохлеарно имплантированных обучающихся с легкой умственной отсталостью в первоначальный период после операции на этапе, запускающем реабилитацию;

в) введении специальных учебных предметов и коррекционных курсов в содержание образования, учитывающих комплексный характер нарушений (нарушения слуха и интеллектуальные нарушения);

г) формировании и развитии словесной речи с учетом индивидуальных возможностей обучающихся; освоении и использовании жестовой речи (русского жестового языка) как средства межличностной коммуникации с лицами, имеющими нарушение слуха и как вспомогательного средства обучения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;

д) реализации слабослышащими, позднооглохшими, кохлеарно имплантированными обучающимися умений устной коммуникации в знакомых ситуациях урочной и внеурочной деятельности;

е) формировании и развитии слухового восприятия неречевых звучаний и речи, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, формировании умения использовать возможности слухового восприятия в повседневной жизни (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов и (или) кохлеарных имплантов);

ж) использовании в образовательном процессе с учетом медицинских и сурдопедагогических рекомендаций звукоусиливающей аппаратуры разных типов: индивидуальных слуховых аппаратов, аппаратуры коллективного и индивидуального пользования (стационарной или беспроводной), при необходимости применение вибротактильных устройств.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися

ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки,

видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),

осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

Знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень: представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях,

Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне: знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела); подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение **акробатических и гимнастических** комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование УО 5Б класса за I – четверть.

№	Наименование темы	Количество часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
1	Т.Б. на уроках л/а, обучение технике низкого и высокого старта.	1		Вводные уроки		Основы знаний
2-3	Метание мяча с места на дальность	2		Комбинированные уроки, уроки закрепления	Теннисный мяч, метать, кидать, бросать.	
4-5	Старт из разных положений. (лежа, сидя)	2		Комбинированные уроки, уроки закрепления	цель, встать, круг, прыжок, бег., полет, приземление, толчок, скакалка	
6-7	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированные	Низкий, высокий, на старт, внимание	
8-10	Бег и прыжки через скакалку.	3		Комбинированные уроки, уроки закрепления	круг, прыжок, бег., полет, приземление, ,	
11-12	Беговые упражнения. Контрольный норматив бега на 30м	2				
13-14	Беговые упражнения. Контрольный норматив бега на 60м	2		Комбинированные уроки, уроки	Низкий, высокий, на старт, внимание,	

				закрепления	марш, метание, цель, встать, круг, прыжок, бег,, полет, приземление, ,	
15-16	Челночный бег 3x10м.	2		Комбинированные		
17-19	Бег 100м., Специально Беговые Упражнения. Упражнения по подтягиванию мальчики высокая перекладина, девочки – низкая.	3		Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.)	Вис, перекладина, жим, поднять, опустить, туловище, челночный бег, мяч волейбольный футбольный баскетбольный, ворота, сетка.	Легкая атлетика
20-21	Пятикратный прыжок в длину с места.	2		Комбинированные уроки		
22-23	Прыжки через скакалку. Бег с высокого старта. Эстафетный бег.	2		Комбинированные уроки, уроки закрепления	Скакалка, на старт, внимание, марш, метание, цель, прыжок, бег,, полет, приземление, толчок, набивной мяч теннисный мячик,	
24-25	Метание мяча с места на дальность.	1		Уроки совершенствования	Вис	
Итого 25 ч				Дано:	Фактически:	

Тематическое планирование 5 Бкласса за II – четверть.

№	Наименование темы	Количество часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
26-27	Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики, прыжок в длину с места. Лазание на гимнастической стенке и скамейке.	2		Комбинированный урок	Вис, перекладина, жим, поднять, опустить, туловище, ворота, сетка, полет, приземление.	гимнастика
28-29	Гимнастические упражнения и упражнения с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии(по бревну, повороты на бревне)	2		Уроки совершенствования. Уроки ознакомления	Толчок, прыжок, гимнастическая стенка, лезть, перелезть.	
30-31	Два последовательных кувырка вперед и назад. «мост» наклоном назад (с помощью)	2		Урок закрепления, комбинированный урок	Живот, спина, грудь, плечи, туловище, вправо, влево, подбросить, колено, канат, палка, стойка, кувырок вперед, кувырок назад, пережат, высота, препятствие, разбег	гимнастика
32	Висы. Подтягивание из вися хватом сверху	1		Комбинированный урок		
33-34	Наклоны вперед стоя на скамейке. Наклон вперед сидя на скамейке	2		Комбинированный урок		

	другой рукой			урок		
61-62	Подача волейбольного мяча. Техника подачи нападающего удара	2		Комбинированный урок	Подача, передача боковая, верхняя подача, нижняя подача, удар, пас,	волейбол
63-64	Обучение подачи мяча, нападающего удара. Подача, передача мяча, игра в волейбол.	2		Обучающий урок.	Подача, передача боковая, верхняя подача, нижняя подача, удар, пас,	волейбол
65-66	Техника защиты волейбола. Игра в Волейбол	2		Уроки совершенствования	Атака, защита, сетка, очко, аут, пас.	волейбол
67-68	Игра по правилам в волейбол.	2		Комбинированный урок		волейбол
69-70	Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	2		Комбинированный урок	Удар, подрезка, справа, слева, подача, мяч теннисный	Настольный теннис
71-72	Подача слева в настольном теннисе.	2		Уроки совершенствования	Атакующий удар, подрезка.	Настольный теннис
73-74	Удар с права, удар с лева. Набивание т/м на т/ракетке.	2		Уроки совершенствования	Ракетка, мяч, удар, прием.	Настольный теннис
75-76	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча	2				
77-79	Правила игры в настольный теннис. Набивание теннисного мяча (зачет)	3				
Итого: 30ч Фактически:						

Тематическое планирование УО 6 класса за IV – четверть.

№	Наименование темы	Количество часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, бег 100м с низкого старта	1		Комбинированный урок	Колодки, низкий, на старт, внимание марш, финиш, спринт.	л/а
81-82	Челночный бег 3x10м, челночный бег с отметкой.	2		Комбинированный урок		
83-84	Метание теннисного мяча, броски мяча в парах.	2		Комбинированный урок	Граната, метание, бок, мяч, дальний, близкий, прыжок,	
85-86	Метание мяча на дальность и с одного шага	2		Комбинированный урок	толчок, отталкивание, полет, приземление	

					е, барьер.	
87-88	Прыжок в длину с места. Пятикратный прыжок с места.	2		Комбинированный урок	Рулетка, полет, толчек, приземление.	
89-90	Кросс 500м. без учета времени Контрольный норматив бега на 30м	2		Комбинированный урок	Выносливость, на старт, марш, финиш.	Легкая атлетика
91-92	6-ти минутный бег, фиксировать количество кругов.	2		Комбинированный урок тестирование	Наклон, челночный бег, вис, подтянуться	л/а
93-94	Техника низкого и высокого старта. Контрольный норматив бега на 60м	2		тестирование		
95-96	Эстафетный бег 4х30м. Специально беговые упражнения.	2		Урок совершенствование		
97-98	Прыжки на скакалке (кол-во за 1 мин) Прыжковые упражнения	2		комбинированный	Ускорение,	
99-100	Эстафеты с элементами легкой атлетики. СБУ.	2		закрепление	Бросок, метание, граната.	
101-102	Беговые и прыжковые упражнения, работа в парах.	2		Урок совершенствование	Прыжок, толчок, отталкивание приземление.	
	Дано	23ч				
Итого: за год 102ч						

Тематическое планирование 9А класса I-четверть

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18ч

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1		Вводный урок		Основы знаний
2-4	Бег 30м на скорость ,семенящий бег, бег на месте . Низкий старт, стартовый разбег. Специально Беговые упражнения	3		Урок изучения нового материала	Становись, смирно, равняйся, старт, финиш, секундомер, скользящий шаг, сила, быстрота, выносливость	Легкая атлетика

5-9	Бег с низкого старта с максимальной скорости Челночный бег 4x10,5x10м Эстафета, эстафетный бег Челночный бег 3x10м. Челночный бег с отметкой Научить выполнять низкий старт на колодках	5		Комбинированный урок	Становись, смиренно, равняйся, старт, финиш, секундомер, скользкий шаг, сила, быстрота, выносливость Время, скорость, медленно, дорожка, колодки, кроссовый, секундомер	
10-12	Отжимание(сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Бег 100м на время, специально беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	3		Урок тестирования	Перекладина, толчок, прыжок, полет, приземление, быстро медленно, пятка, носок гибкость, сила, быстрота, скорость, секундомер	
13-15	Полоса препятствий. Метание гранаты на технику с 3 шагов. Развитие силовых способностей (подтягивание мал;) низкой- девочки	3		Урок комбинированный	Вис, перекладина, палка, скамейка, подтягивание, хват, стойка.	
16-17	Бег 60м, толкание ядра 3-7 кг	2		тестирование	, медленно, быстро, подъем, нога, рука, живот, сгибание, разгибание., диск,, толчок ядро	
18	Спортивные игры, эстафеты.	1			Корзина, стойка, передавать, ядро, длина, баскетбол, пионербол, скакалка.	
Итого 18ч						

Тематическое планирование 9 А класс II-четверть Гимнастика с элементами акробатики 16ч

№п /п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
19-20	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Обучение висов (мал- подъем толчком двух ног, передвижение в вися; дев-упраж у гимнастической стенке)	2		Комбинированный урок	Прыжок, полет, приземление, толчок, шахматы, шашки	
21-22	Обучение висов: мал- подтягивание в вися на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине	2		Уроки ознакомления с новым материалом	Ведение мяча, передача, пас, кольцо, щит, баскетбольный мяч, прыжок, передача, защита, нападение, 3-х очковая зона, высота	баскетбол
23-25	Упражнения в равновесии (ходьба по полу и скамейке.) прыжки на одной ноге, соскок. Комплекс упражнений с предметами на 10 счетов. Кувырок вперед в группировке.	3		Уроки ознакомления с новым материалом	Гимнастическая стенка, бревно, перекладина, подтягивание, низкий, высокий	акробатика
26-27	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь. Опорный прыжок через козла способом согнув колени.	2		Уроки закрепления	Живот, спина, грудь, плечи, туловище, вправо, влево, подбросить, колено, канат, палка, стойка, кувырок вперед, кувырок назад, перекат, высота, препятствие, разбег	
28-30	Опорный прыжок через коня. Зачет Наклоны вперед сидя на полу. Висы упражнения по сгибанию и разгибанию рук	3		Комбинированный урок	Наклон вперед, Прыжок, полет, приземление, толчок, шахматы, шашки	

31-34	Эстафеты, игры по выбору учащихся.	4		Игровой урок		
Итого 16ч						

Тематическое планирование 9 А класс III-четверть Спортивные игры

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
35	Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивных играх Прыжок в длину с места	1		Комбинированный урок	Цель, метание, теннис	
36-37	Прыжки в высоту Обучение прыжков в высоту с разбега 3-5 шагов. Строевые упражнения ОРУ с предметами.	2		Уроки нового материала	Упор, толчок, шит, ускорение, бросок, Полет, толчок, при прыжок, челночны	
38-40	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте . Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	3		Уроки нового материала	Направо, кругом, н разомкнись, сомкн одному, становись, рассчитайсь, колон	
41	Челночный бег 3x10м. Челночный бег с отметкой.	1		Комбинированный урок, учетные уроки	Челночный бег,, от компас цифры, кар	
42-43	Техника игры в настольный теннис, подача мяча, игра в настольный теннис	2		Уроки ознакомления с новым материалом, учетные уроки.	Полет, толчок, при прыжок, челночны	
44-47	Ознакомить с основными правилами по волейболу. Волейбол. подача- верхняя прямая, сверху, с низу Передачи в волейболе, сверху и снизу. На оценку. Прием после подачи. Обучение нападающему удару.	4		Комбинированный урок	Подача верхняя, н сила, быстрота, во	
48-51	Упражнения по подтягиванию. Игра в настольный теннис	4			Жим, подъем, скам гимнастическая ст	
52-53	Настольный в теннис. подача мяча.	2		тестирования	Прыжок, высота, б секундомер	
54-55	Круговая тренировка на все группы мышц	2		Игровой урок		
Итого: 22ч						

Тематическое планирование 9А класс IV-четверть КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 17ч

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Речевой материал	Примечание
------	-------------------	--------------	------	-----------	------------------	------------

57-59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики., передача бросок двумя руками от груди. Наклоны вперед сидя на полу. Многоразовые прыжки. Многоскоки.	3		Уроки совершенствования с ранее изученным материалом	Ведение мяча, передача, пас, кольцо, щит, баскетбольный мяч, прыжок, передача, защита, нападение, 3-х очковая зона	Баскетбол
60	Челночный бег 3x10м	1		Комбинированный урок	Верхняя подача, нижняя подача, круг, стоять, нападение, удар, боковой удар. Подача верхняя, нижняя подача, прыжок, удар, сила, быстрота, волейбольный мяч, сетка, штраф	Волейбол
61-63	Метание гранаты, с бокового разбега. Метание мяча на дальность и с одного шага/ Метание гранаты-зачет.	3		Комбинированный урок	Граната, метание, бок, мяч, дальний, близкий, прыжок, толчок, отталкивание, полет, приземление, барьер, лазанье, перелазанье Наклон, челночный бег, вис, подтянуться, мяч, набивной мяч, корзина, щит.	Легкая атлетика
64-66	Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжок в длину с места. Бег 30 м на скорость. Игры	3		Комбинированный урок	Дорожка, колодки, на старт, внимание марш, финиш, выносливос	

					ть, сила , быстрота, круг. толчок, отталкиван ие, полет, приземлени е,	
37- 69	Бег с препятствием. Лазанье перелазанье. Упражнения по подтягиванию. Мини игры. Игра в мини футбол	3		Игровой урок	Удар щечкой, бег, нападающи й, защитник, ворота, вратарь, мяч футбольный , аут, пенальти	
	Итого	16				
Итого: 68ч						