Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
"Пролетарская специальная школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей старших классов	Заместитель директора по УВР	на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023	_____ А.Н. Поляничко	Протокол № 1 от 05.09.2023
_____ Н.Н. Пилюшенко	«05» 09 2023 год	_____ Е.В. Грачева
		«05» 09 2023 год

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»

9а, 9б классы

Составитель: учитель И.И. Беренчик
Срок реализации: 2023- 2024 учебный год.

Подписан цифровой подписью: Грачева Евгения Васильевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат, CN=Грачева Евгения Васильевна, E=ski_proletarsk@rostobr.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2023.09.18 08:50:46+03'00'

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для 9а, 9б классов.

Рабочая программа, по физической культуре для 9 х классов, составлена на основе программы специальных /коррекционных/ учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, М., 2001.) и требований к уровню подготовки обучающихся, с учетом регионального компонента и особенностей материальной базы школы. Региональный компонент отражен в содержании заданий и упражнений.

Рабочая программа по физической культуре - образовательная программа, адаптированная для обучающихся с умственной отсталостью с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Данная программа составлена на основе требований следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 10.07.2002 № 1277 «Об утверждении примерного регионального учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 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 и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

➢ Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
➢ Письма Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
➢ Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.10.2011 г. № 19-255 «О направлении рекомендации» (Рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры в специальных (коррекционных) заведениях);
➢ Письма Минпросвещения России от 11.01.2023 N АБ-25/07 "О направлении информации" (вместе с "Разъяснениями по вопросуорганизации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), начавших обучение ранее 1 сентября 2016 года");
➢ Устава ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната.

Цель *школьного образования по физической культуре*

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие в процессе обучения двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, содействие военно-патриотической подготовке.

Учебный план курса «физическая культура»

Количество часов по учебному плану:	**9 класс**
в неделю	2
в год	68

Предметные результаты освоения обучающимися 9 классов рабочей программы по физической культуре.

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;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; 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.

Личностные результаты.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 9 класса

Основы знаний:

Как вести себя во время игровой деятельности. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Знать:

Гимнастика: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Лёгкая атлетика: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Спортивные и подвижные игры: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь:

Гимнастика: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лёгкая атлетика: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Спортивные и подвижные игры: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Общая характеристика учебного курса «физическая культура»

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся 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 рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих воспитанников 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 замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность 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. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: физкультурно-оздоровительная деятельность, гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и 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.
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.

В раздел «гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие, дыхательные и корригирующие упражнения, т.к. они способствуют коррекции нарушений дыхания. Включены так же упражнения, направленные на коррекцию пространственно-временной дифференцировки и точности движений – упражнения с предметами.

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.

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.

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.

Одним из важнейших разделов программы являются игры: 1-7классы - подвижные игры; 4-9 классы – спортивные игры. В раздел «игры» с 5 класса вводится баскетбол, с 6 класса – волейбол.

С учётом климатических условий региона, вместо «лыжной подготовки», в программу включены занятии на спортивных тренажерах и настольный теннис.

Объём каждого раздела программы рассчитай таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Содержание программного материала.

Раздел учебной программы	*Коррекционные и развивающие задачи*	
	9 класс	
Общеразвивающие упражнения, без предметов	95	▪ Формирование двигательных умений и навыков; ▪ Развитие опорно-двигательного аппарата; ▪ Корригирование и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
Общеразвивающие и корригирующие упражнения, с предметами	140	
Развитие координационных способностей и точности движений	135	
Дыхательные упражнения	68	
Упражнения на расслабление мышц	110	

Основные положения и движения головы, туловища, конечностей	90	▪ Развитие вестибулярного аппарата и координации движений ▪ Развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, глазомера и меткости. ▪ Закреплять умения технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на соизмерение полёта мяча с ориентиром. ▪ Развитие двигательных навыков, физических и волевых качеств: внимания, двигательной памяти, инициативы, выдержки; ▪ Развитие пространственных и временных ориентировок
Упражнения для формирования правильной осанки	87	
Упражнения на развитие пространственной ориентировки	75	
Лёгкая атлетика		
Ходьба и бег	320	
Прыжки в длину	120	
Прыжки в высоту	80	
Метание мяча	120	
Подвижные и спортивные игры	190	
Гимнастика		
Лазание и перелезание	85	
Переноска грузов и передача предметов	75	
Акробатические упражнения	195	
Строевые упражнения	80	
Упражнения на гимнастической стенке	90	
Равновесие на гимнастической скамейке	95	
Упражнения на тренажёрах	170	
Опорные прыжки	110	
Настольный теннис	80	
Общее количество времени в минутах	**2 720**	
Общее количество времени в часах	68	

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы

Основными направлениями и целями оценочной деятельности являются оценка образовательных достижений обучающихся. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения рабочей программы, позволяющий вести оценку предметных результатов;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;

2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания программы. Методическое обеспечение (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся. (см. Приложение 1. Письмо Минобразования Ростовской области «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся)

Предметные результаты связаны с овладением содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижения обучающимися предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности - результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65%. Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале.

Контроль уровня обученности.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методические комплексы:

Коррекционная литература:

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. — М., 1974
2. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М., 1989.
3. Васильков Г.А., Василькова В. Г. От игры — к спорту. — М., 1985.
4. Воронкова, В.В. Спорт в школе и здоровье детей / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2003.
5. Воронкова, В.В. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2007.
6. Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты. — М., 1978.
7. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: УЦ Перспектива, 2008.
8. Игротека для всех! (Игры для детей с различными заболеваниями). — М., 1999.
9. Игры пяти зверей — система оздоровительных упражнений. — М., 1990.

Развивающая литература:

1. Алямовская В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. — Нижний Новгород, 1998.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. — Новосибирск, 1994.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
4. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. — Ярославль, 1996.
5. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. — М., 1983.
6. Осокина Т. И., Тимифеева Е.А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. — М., 1983.
7. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. — СПб., 2001.

Оборудование и инвентарь кабинета.

- ⇨ Площадь спортивно-тренажёрного зала – 70 кв.м
- ⇨ Гимнастическая лестница (шведская стенка) – 1шт. (5 секций)
- ⇨ Гимнастическая скамейка – 2шт.
- ⇨ Гимнастические маты – 2шт.
- ⇨ Гимнастический козёл – 1шт.
- ⇨ Гимнастический подкидной мостик – 1шт.
- ⇨ Теннисный стол – 1шт.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ
9А класс, учебный год 2023 - 2024

№ урока	***Содержательные линии. Темы.***	***Кол. часов***	***Дата***	***Оборудование, снаряжение.***	***Обязательный минимум содержания***		***Коррекционная работа***
					знать	***уметь***	
	1 четверть						
1.	Понятие спортивной этики. Самоконтроль и его основные приёмы. Т.Б.при выполнении физических упражнений.	1	01.09	Иллюстративные плакаты. Наглядные пособия.	-приёмы самоконтроля; -правила техники безопасности при выполнении упражнений.	-соблюдать правила техники безопасности;	Коррекция речевого общения на уроках физической культуры.
2	Бег на скорость 100м (3 раза); 64м (4 раза) с различного старта.	1	05.09	Беговая дорожка. Секундомер.	-простейшие правила судейства в лёгкой атлетике	-выполнять стартовый разгон; -выполнение команд	Коррекция двигательных и дыхательных возможностей.
3	Эстафетный бег с этапами 100м	1	08,09	Секундомер Эстафетная палочка	-правила проведения легкоатлетической разминки перед эстафетой	-бегать с соблюдением команд, по пересечённой местности; -пройти 5км	Коррекция дыхательных возможностей. Коррекция двигательных функций
4	Медленный бег до 10-12мин.	1	12,09	Беговая дорожка. Секундомер.	-правила измерения давления и пульса; -понятие «медленный бег»	-бегать с переменной скоростью; -выполнять команды; -Подсчитывать пульс	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция дыхания и внимания.
5	Бег на средние дистанции (800м)	1	15,09	Беговая дорожка. Секундомер.	-понятие «средняя дистанция»	-бегать с соблюдением команд; -бегать с соблюдением правил дыхания	Коррекция двигательных и дыхательных функций. Коррекция внимания.

6	Кросс: мальчики – 1000м; девочки – 800м	1	19,09	Беговая дорожка. Секундомер.	-правила проведения разминки перед стартом	Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Коррекция двигательных и дыхательных функций.
7	Прыжок в длину с полного разбега, способом «согнув ноги».	1	22,09	Гимнастические маты	-фазы выполнения прыжка в длину; -понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция моторики
8	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	26,09	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
9	Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	29.09	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки
10	Бег на скорость 100м (3 раза); 64м (4 раза) с различного старта.	1	03,10	Беговая дорожка. Секундомер.	-простейшие правила судейства в лёгкой атлетике	-выполнять стартовый разгон; -выполнение команд	Коррекция двигательных и дыхательных возможностей.
11	Прыжок в длину с полного разбега, способом «согнув ноги».	1	06.10	Гимнастические маты	-фазы выполнения прыжка в длину; -понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция моторики
12	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	10.10	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
13	Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	13.10	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки
14	**Зачёты по лёгкой атлетике:**	1	17.10				

15	Эстафетный бег с этапами 100м	1	20.10	Секундомер Эстафетная палочка	-правила проведения легкоатлетической разминки перед эстафетой	-бегать с соблюдением команд, по пересечённой местности; -пройти 5км	Коррекция дыхательных возможностей. Коррекция двигательных функций
16	Прыжок в длину с полного разбега, способом «согнув ноги».	1	24.10	Гимнастические маты	-фазы выполнения прыжка в длину; -понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция моторики
17	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	27.10	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
18	Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	7.11	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки

	2 четверть						
19	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	10.11	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
20	Акробатические упражнения	1	14.11	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Развитие общмоторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности

21	Опорные прыжки	1	17.11	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
22	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	21.11	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
23	Строевые упражнения. Равновесие.	1	24.11	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
24	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	28.11	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке	Формирование правильной осанки в статических положениях и в движении
25	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	28.11	Спортивные тренажёры	Правила Т.Б.; виды тренажёров для развития определённой группы мышц;	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по	Развитие силовых качеств определённой группы мышц

					Правила работы на тренажёре	длительности и нагрузке (указанную учителем)	
26	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	1.12	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
27	Акробатические упражнения	1	5.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
28	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	8.12	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
29	Опорные прыжки	1	12.12	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
30	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	15.12	Мячи. Гимнастические палки;	Правила техники безопасности; правила приёма и	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза,	Развитие внимания, скоростных

				Гимнастические скамейки.	передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	выполнении упражнений на равновесие	показателей, силы и чёткости движений
31	Акробатические упражнения	1	19.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
32	Строевые упражнения. Равновесие.	1	22.12	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
33	**Зачёты по лёгкой атлетике: прыжки**	1	26.12				
34	Опорные прыжки	1	29.12	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;

	3 четверть						
35	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	16.01	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево,	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений

					направо, кругом		
36	Акробатические упражнения	1	19.01	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
37	Настольный теннис	1	23.01	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений, скоростных показателей
38	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	26.01	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
39	Опорные прыжки	1	30.01	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
40	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	2.02	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц

41	Строевые упражнения. Равновесие.	1	6.02	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
42	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	9.02	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке	Формирование правильной осанки в статических положениях и в движении
43	Акробатические упражнения	1	13.02	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
44	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	16.02	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
45	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	20.02	Гимнастическая скамейка. Спортивные	Правила работы на тренажёре; Требования к осанке	Соблюдать дозировку по длительности и	Развитие силовых качеств определённой

				тренажёры	человека и приёмах её формирования	нагрузке (указанную учителем)	группы мышц
46	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	27.02	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
47	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	01.03	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
48	Настольный теннис	1	05.03	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений, скоростных показателей
49	Акробатические упражнения	1	12,03	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
50	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	15,03	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы	Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную	Развитие силовых качеств определённой группы мышц

					мышц; Правила работы на тренажёре	учителем)	
51	Опорные прыжки	1	19,03	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
52	Настольный теннис	1	22,03	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений, скоростных показателей

	4 четверть						
53	Прыжки в длину с места.	1	02.04	Песочная яма. Рулетка	-понятие «прыжки в длину с места»	-прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
54	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	1	05,04	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
55	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	1	09,04	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
56	Толкание набивного мяча весом до 2кг со скачка в сектор	1	1204	Набивные мячи весом 2кг	-правила толкания набивного мяча на дальность со скачка в сектор	-правильно держать мяч при толкании; - выполнять толкание набивного мяча на дальность	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.

						со скачка в сектор	
57	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	1	16,04	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
58	Бег на скорость на 60 метров, с низкого старта	1	19,04	Беговая дорожка.секундомер	-правила выполнения низкого старта; -правила соблюдения дистанции;	-выполнять низкий старт и следить за дыханием во время бега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
59	Эстафетный бег 4х100метров	1	23,04	Беговая дорожка. Секундомер, эстафетные палочки	-правила выполнения передачи эстафетной палочки; -правила соблюдения дистанции;	-уметь финишировать в беге и передавать эстафетную палочку	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	26.04	Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-фазы выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	-выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания», с бокового разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
61	Бег на скорость на 60 метров, с низкого старта	1	03.05	Беговая дорожка.секундомер	-правила выполнения низкого старта; -правила соблюдения дистанции;	-выполнять низкий старт и следить за дыханием во время бега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
62	Метание малого мяча на результат	1	07.05	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
63-64	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	2	14,05 17.05	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в	Коррекция реакции движения,

					длину с разбега способом согнув ноги	группировке	двигательных функций ног.
65	**Зачётное выполнение упражнений**: бег, прыжки, метание, эстафета	1	21.05	Беговая дорожка. Секундомер. Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока	Учёт индивидуального физического развития воспитанников
66	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	24.05	Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-фазы выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	-выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания», с бокового разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
67 68	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	2	28.05 31.05	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции; -знать правила дыхания во время бега;	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
	Всего	**68**					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ
9б класс, учебный год 2023 - 2024

№ урока	Содержательные линии. Темы.	Кол. часов	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
	1 четверть						
1.	Понятие спортивной этики. Самоконтроль и его основные приёмы. Т.Б.при выполнении физических упражнений.	1	01.09	Иллюстративные плакаты. Наглядные пособия.	-приёмы самоконтроля; -правила техники безопасности при выполнении упражнений.	-соблюдать правила техники безопасности;	Коррекция речевого общения на уроках физической культуры.
2	Бег на скорость 100м (3 раза); 64м (4 раза) с различного старта.	1	06.09	Беговая дорожка. Секундомер.	-простейшие правила судейства в лёгкой атлетике	-выполнять стартовый разгон; -выполнение команд	Коррекция двигательных и дыхательных возможностей.
3	Эстафетный бег с этапами 100м	1	08,09	Секундомер Эстафетная палочка	-правила проведения легкоатлетической разминки перед эстафетой	-бегать с соблюдением команд, по пересечённой местности; -пройти 5км	Коррекция дыхательных возможностей. Коррекция двигательных функций
4	Медленный бег до 10-12мин.	1	13,09	Беговая дорожка. Секундомер.	-правила измерения давления и пульса; -понятие «медленный бег»	-бегать с переменной скоростью; -выполнять команды; -Подсчитывать пульс	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция дыхания и внимания.
5	Бег на средние дистанции (800м)	1	15,09	Беговая дорожка. Секундомер.	-понятие «средняя дистанция»	-бегать с соблюдением команд; -бегать с соблюдением правил дыхания	Коррекция двигательных и дыхательных функций. Коррекция внимания.

6	Кросс: мальчики – 1000м; девочки – 800м	1	20,09	Беговая дорожка. Секундомер.	-правила проведения разминки перед стартом	Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Коррекция двигательных и дыхательных функций.
7	Прыжок в длину с полного разбега, способом «согнув ноги».	1	22,09	Гимнастические маты	-фазы выполнения прыжка в длину; -понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция моторики
8	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	27,09	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
9	Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	29.09	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки
10	Бег на скорость 100м (3 раза); 64м (4 раза) с различного старта.	1	04,10	Беговая дорожка. Секундомер.	-простейшие правила судейства в лёгкой атлетике	-выполнять стартовый разгон; -выполнение команд	Коррекция двигательных и дыхательных возможностей.
11	Прыжок в длину с полного разбега, способом «согнув ноги».	1	06.10	Гимнастические маты	-фазы выполнения прыжка в длину; -понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция моторики
12	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	11.10	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
13	Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	13.10	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки
14	**Зачёты по лёгкой атлетике:**	1	18.10				

15	Эстафетный бег с этапами 100м	1	20.10	Секундомер Эстафетная палочка	-правила проведения легкоатлетической разминки перед эстафетой	-бегать с соблюдением команд, по пересечённой местности; -пройти 5км	Коррекция дыхательных возможностей. Коррекция двигательных функций
16	Прыжок в длину с полного разбега, способом «согнув ноги».	1	25.10	Гимнастические маты	-фазы выполнения прыжка в длину; -понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция моторики
17	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	27.10	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка; -совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
18	Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	8.11	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки

19	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	10.11	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
20	Акробатические упражнения	1	15.11	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Развитие общмоторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
21	Опорные прыжки	1	17.11	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
22	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	22.11	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
23	Строевые упражнения. Равновесие.	1	24.11	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений

						амплитудой без контроля зрения	
24	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	29.11	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке	Формирование правильной осанки в статических положениях и в движении
25	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	1.12	Спортивные тренажёры	Правила Т.Б.; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
26	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	6.12	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
27	Акробатические упражнения	1	8.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и

							подвижности
28	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	13.12	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
29	Опорные прыжки	1	15.12	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
30	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	20.12	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
31	Акробатические упражнения	1	22.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
32	Строевые упражнения. Равновесие.	1	27.12	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации

						заданной амплитудой без контроля зрения	движений
33	**Зачёты по лёгкой атлетике: прыжки**	1	29.12				
34	Опорные прыжки	1	17.01	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
35	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	19.01	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
36	Акробатические упражнения	1	24.01	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
37	Настольный теннис	1	26.01	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений, скоростных показателей
38	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	31.01	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов;	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении	Развитие внимания, скоростных показателей, силы

				скамейки.	Алгоритм выполнения задания	упражнений на равновесие	и чёткости движений
39	Опорные прыжки	1	2.02	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
40	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	7.02	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
41	Строевые упражнения. Равновесие.	1	9.02	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
42	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	14.02	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке	Формирование правильной осанки в статических положениях и в движении
43	Акробатические упражнения	1	16.02	Гимнастические маты	Правила техники безопасности;	Соблюдать ТБ; выполнять простые	Формирование правильной

					последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
44	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	21.02	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
45	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	1.03	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
46	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	27.02	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
47	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	01.03	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
48	Настольный теннис	1	06.03	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений,

					движение во время игры		скоростных показателей
49	Акробатические упражнения	1	13,03	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
50	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	15,03	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
51	Опорные прыжки	1	20,03	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
52	Настольный теннис	1	22,03	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений, скоростных показателей

53	Прыжки в длину с места.	1	03.04	Песочная яма. Рулетка	-понятие «прыжки в длину с места»	-прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.

54	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	1	05,04	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
55	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	1	10,04	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
56	Толкание набивного мяча весом до 2кг со скачка в сектор	1	12.04	Набивные мячи весом 2кг	-правила толкания набивного мяча на дальность со скачка в сектор	-правильно держать мяч при толкании; - выполнять толкание набивного мяча на дальность со скачка в сектор	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
57	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	1	17.04	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
58	Бег на скорость на 60 метров, с низкого старта	1	19,04	Беговая дорожка.секундомер	-правила выполнения низкого старта; -правила соблюдения дистанции;	-выполнять низкий старт и следить за дыханием во время бега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
59	Эстафетный бег 4х100метров	1	24,04	Беговая дорожка. Секундомер, эстафетные палочки	-правила выполнения передачи эстафетной палочки; -правила соблюдения дистанции;	-уметь финишировать в беге и передавать эстафетную палочку	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	26.04	Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-фазы выполнения прыжка в высоту способом	-выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания», с	Коррекция реакции движения,

					«перешагивания»	бокового разбега	двигательных функций ног.
61	Бег на скорость на 60 метров, с низкого старта	1	03.05	Беговая дорожка.секундомер	-правила выполнения низкого старта; -правила соблюдения дистанции;	-выполнять низкий старт и следить за дыханием во время бега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
62	Метание малого мяча на результат	1	08.05	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
63-64	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	2	15,05 17.05	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
65	**Зачётное выполнение упражнений**: бег, прыжки, метание, эстафета	1	22.05	Беговая дорожка. Секундомер. Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока	Учёт индивидуального физического развития воспитанников
66	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	24.05	Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-фазы выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	-выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания», с бокового разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
67 68	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	2	29.05 31.05	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции; -знать правила дыхания во время бега;	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.

	Всего	**68**					