

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 49 от 31.08.2021

Директор _____ А.В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
7а,8а,9а,9б классы

Учителя: Лободина О.Н.

2021-2022 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа для 7А класса по учебному предмету «**физическая культура**» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42»

Учебный предмет «**физическая культура**» в (7А классе) является компонентом образовательной области «**Физическая культура**» и входит в обязательную часть учебного плана. На изучение данного учебного предмета в 7А классе отводится **3 часа в неделю, 101 час в год**, в соответствии с календарным графиком на 2021-2022 учебный год.

ЦЕЛЬ:

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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету		Модели инструментария для оценки планируемых результатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Легкая атлетика	-представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; -осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;	-знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); -самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; -определение основных показателей	Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие несоответствиенауке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем

	<p>деятельности;</p> <p>-участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>-знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>-размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;</p> <p>-правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>-знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>-адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок</p>	
--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование в 7 А классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности	Оценка
I четверть (23 часа)						
1	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая атлетика.	1	2.09	-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Техника безопасности.	

2	Ходьба: Продолжительная ходьба (10 - 15 мин.) в различном темпе;	2	3.09 7.09	ходьба в различном темпе.	Обучаются продолжительной ходьбе.	Стартовая работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	2	9.09 10.09	Умение ходить с изменением ширины и частоты шага.	Ходьба с изменением ширины и частоты шага.	
4	Бег: Бег с переменной скоростью до 5 м. Бег с низкого старта.	2	14.09 16.09	Уметь бежать с низкого старта.	Отработка бега с низкого старта.	
5	Бег с ускорением и на время (60 м.) с учетом времени.	2	17.09 21.09	Знать технику скоростного бега.	Обучится бегу на 60 м с учетом времени.	
6	Преодоление полосы препятствий (4— 5 штук) на дистанции до 60 метров.	2	23.09 24.09	Уметь преодолевать полосу препятствий.	Преодоление полосы препятствий на дистанции до 60 метров.	
7	Прыжки: Прыжки со скакалкой до 2 минут.	2	28.09 30.09	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	1.10 5.10	Разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
9	Прыжки в высоту способом перешагивания.	2	7.10 8.10	Прыгать в высоту.	Обучение прыжку в высоту способом перешагивание.	
10	Прыжки в длину с места.	2	12.10 14.10	Разучивание прыжка в длину с места.	Отработка прыжка в длину с места.	
11	Метание: Метание малого мяча на дальность	2	15.10 19.10	Знать правила метания малого мяча и уметь метать малый мяч на дальность с места.	Обучение метанию малого мяча на дальность.	
12	Метание малого мяча на дальность на оценку.	2	21.10 22.10	Уметь метать малый мяч на дальность.	Метание малого мяча на оценку.	

II четверть (21 час)

13	Спортивные (подвижные игры)	1	9.11	Знание основных правил в баскетболе.	Техника безопасности.	Стартовая
----	------------------------------------	---	------	--------------------------------------	-----------------------	-----------

	Баскетбол ТБ в баскетболе. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.					работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.
14	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.	2	11.11 12.11	Показ бега с изменением скорости и темпа.	Бег с изменением скорости и темпа.	
15	Повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча	2	16.11 18.11	Демонстрация поворотов на месте вперед, назад;	Техника выполнения поворотов на месте вперед, назад	
16	Ловля мяча двумя руками в движении	2	19.11 23.11	Показ ловли мяча двумя руками в движении	Ловля мяча двумя руками в движении	
17	Передача мяча в парах и тройках	2	25.11 26.11	Обучение передаче мяча в парах и тройках	Передавание мяча в парах и тройках	
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	2	30.11 2.12	Выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	Ведение мяча с с изменением высоты отскока и ритма бега	Стартовая работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.
19	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	2	3.12 7.12	Выполнять броски мяча в корзину одной рукой от плеча	Броски мяча в корзину.	
20	Волейбол. Правила и обязанности игроков техника игры в волейбол.	2	9.12 10.12	Знание основных правил в игре волейбол.	Техника игры.	
21	Угловая подача мяча.	2	14.12 16.12	Знание правил угловой подачи.	Техника выполнения подачи мяча.	
22	Передача мяча после перемещения вперёд, в стороны, назад.	2	17.12 21.12	Обучение передачи мяча с перемещением мяча.	Выполняем передачу мяча после перемещения.	
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2	23.12 24.12	Показ передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Учимся передаче мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	

Шчетверть (29 часов)

24	Гимнастика ТБ на занятиях гимнастикой.	2	11.01 13.01	ТБ, Выполнение ходьбы и бега по гимнастической скамейке.	Учимся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	
----	--	---	----------------	--	---	--

	Ходьба по гимнастической скамейке.					
25	Лазание по канату.	2	14.01 18.01	Ознакомление с техникой лазания по канату.	Лазание по канату.	Стартовая работа Тематическая работа Текущая проверочная работа Диагностическая работа
26	Передвижение влево, вправо на гимнастической стенке.	2	20.01 21.01	Уметь передвигаться по гимнастической стенке по заданию.	Передвижение по гимнастической стенке.	
27	Кувырок вперед из положения упор присев.	2	25.01 27.01	Осваивать технику кувырка вперед из положения упор присев.	Выполнение кувырков.	
28	Различные комбинации вольных упражнений.	2	28.01 1.02	Выполнение несложных комбинаций вольных упражнений.	Комбинация вольных упражнений.	
29	Стойка на лопатках.	2	3.02 4.02	Ознакомление с выполнением мост из положения лежа.	Стойка на лопатках на спине.	
30	Мост из положения лежа на спине.	2	8.02 10.02	Ознакомление с выполнением мост из положения лежа.	Упражнение на гимнастическом мате: мост из положения лежа.	
31	Кувырок назад,	2	11.02 15.02	Выполнение кувырков назад.	Выполнение кувырков.	
32	Простые и смешанные висы.	2	17.02 18.02	Выполнение смешанных висов.	Отработка смешанных висов.	
33	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	2	22.02 24.02	Развитие навыков выполнения подъема туловища из положения лежа.	Выполнение подъема туловища из положения лежа.	
34	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	25.02 1.03	Правила эстафеты	Преодоление препятствий.	
35	Лазание по гимнастической стенке на скорость .	2	3.03 4.03	Учиться выполнять лазание по гимнастической стенке на скорость приставным шагом в правую и левую стороны.	Отработка упражнений на гимнастической стенке.	
36	Кувырок вперед.	2	10.03 11.03	Ознакомление с выполнением кувырка вперед.	Выполнение кувырка вперед.	
37	Гимнастическое	2	15.03	Учиться выполнять «Ласточку».	Выполнение упражнения	

	упражнение «Ласточка».		17.03		«Ласточка».	
38	Прыжки в длину с места.	1	18.03	Выполняем прыжки в длину с места.	Выполнение прыжков в длину с места.	

IV четверть (28 час)

39	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Бег на 100м -2 раза за урок.	1	29.03 31.03	Умение выполнять бег на 100 м	Выполнение бега на 100м.	Стартовая работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.
40	Медленный бег до 4 мин.	2	1.04 5.04	Умение выполнять бег до 4 мин.	Отработка Медленного бега.	
41	Переменный бег.	2	7.04 8.04	Знакомство с переменным бегом.	Изучение переменного бега.	
42	Бег с изменением скорости и направления.	2	12.04 14.04	Объяснение бега с изменением скорости и направления.	Изменение скорости, изменение направления.	
43	ОРУ. Гладкий бег.	2	15.04 19.04	Знакомство с гладким бегом.	Изучение гладкого бега.	
44	Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы.	2	21.04 22.04	Метание набивного мяча весом двумя руками снизу.	Метание набивного мяча.	
45	Толкание набивного мяча весом 2—3 кг из положения сидя на дальность.	2	26.04 28.04	Толкание набивного мяча из положения сидя на дальность.	Изучение методики толкания набивного мяча.	
46	Метание малого мяча на дальность с разбега.	2	29.04 3.05	Умение выполнять метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча	
47	Игра «Мяч в воздухе».	2	5.05 6.05	Подвижная игра: «Мяч в воздухе», правила игры.	Подвижная игра «Мяч в воздухе»,	
48	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	2	10.05 12.05	Объяснение прыжка в длину способом согнув ноги.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	
49	Прыжок в высоту с разбега	2	13.05	Выполнение прыжка в высоту с разбега	Изучение методики	Стартовая работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.

	способом перешагивание перевод через планку.		17.05	способом перешагивания.	выполнения прыжка в высоту с разбега.	
50	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	2	19.05 20.05	Развитие координационных способностей,	Ориентировка в пространстве.	
51	Ходьба змейкой, ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)	2	24.05 26.05	ходьба с различными положениями	Ходьба различными положениями туловища змейкой.	
52	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком. с удержанием равновесия).	2	27.05 31.05	Ходьба по ориентирам	Умение ходить по ориентирам.	

Рабочая программа для 8А класса по учебному предмету «**физическая культура**» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42»

Учебный предмет «**физическая культура**» является компонентом образовательной области «**Физическая культура**» и входит в обязательную часть учебного плана. На изучение данного учебного предмета в 8А классе отводится **3 часа в неделю, 101 час в год**, в соответствии с календарным графиком на 2021-2022 учебный год.

ЦЕЛЬ:

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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету		Модели инструментария для оценки планируемых результатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Легкая атлетика	-представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; -осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знание правил оказания доврачебной помощи при	-знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); -самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; -определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота	Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие несоответствиенауке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель

2	Спортивные игры	<p>травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>-составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>-определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>-представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>-выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p>	<p>сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>-составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>-планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>-самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p>	<p>надежности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом:</p> <p>«3» удовлетворительно (верное выполнение 35-50% заданий);</p> <p>«4» - хорошо (верное выполнение 51-65% заданий);</p> <p>«5» -очень хорошо, отлично (верное выполнение свыше 65% заданий).</p>
3	Подвижные игры	<p>-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>-выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p>	<p>-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>-применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p>	
4	Гимнастика	<p>-выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>-выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p>	<p>-подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>-выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p>	

	<p>-знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>-размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;</p> <p>-правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>-выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>-знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>-адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок</p>	
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование в 8А классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности	Оценка
I четверть (23 часа)						
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая атлетика.	1	2.09	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Техника безопасности. -самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;	Стартовая работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.
2	Ходьба: Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	2	3.09 7.09	ходьба в различном темпе.	Обучаются продолжительной ходьбе.	
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	2	9.09 10.09	Умение ходить с изменением ширины и частоты шага.	Ходьба с изменением ширины и частоты шага.	

4	Бег: Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Подвижная игра «Поймай хвост» (разучивание игры.)	2	14.09 16.09	Уметь бежать в умеренном темпе. Разучивание подвижной игры «Поймай хвост»	Отработка бега в медленном темпе.	Стартовая работа. Тематическая работа. Текущая проверочная работа. Диагностическая работа.
5	Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением.	2	17.09 21.09	Знать технику выполнения специально беговых упражнений.	Ознакомление с техникой специально беговых упражнений.	
6	Бег на 30 м. Бег на 60 м. Подвижная игра «Поймай хвост».	2	23.09 24.09	Закрепление подвижной игры «Поймай хвост».	Техника бега на 30 и 60 м.	
7	Прыжки: Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.)	2	28.09 30.09	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	Прыжки со скакалкой.	
8	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	2	1.10 5.10	Разучивание техники тройного прыжка.	Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега.	
9	Прыжок в высоту с полного разбега способом перешагивания.	2	7.10 8.10	Прыгать в высоту.	Обучение прыжку в высоту способом перешагивание.	
10	Прыжки в длину с места.	2	12.10 14.10	Разучивание прыжка в длину с места.	Отработка прыжка в длину с места.	
11	Метание: Метание малого мяча на дальность	2	15.10 19.10	Знать правила метания малого мяча и уметь метать малый мяч на дальность с места.	Обучение метанию малого мяча на дальность.	
12	Метание малого мяча на дальность на оценку.	2	21.10 22.10	Уметь метать малый мяч на дальность.	Метание малого мяча на оценку.	

II четверть (21 час)

13	Спортивные (подвижные игры) Баскетбол. ТБ. Теоретическое ознакомление с правилами игры в баскетбол.	1	9.11	ТБ. Объяснение правил игры в баскетбол.	Техника безопасности.	Стартовая работа
14	Правильное ведение мяча с	2	11.11	Обучение ведению мяча с	Понятие правильное ведение мяча с	

	передачей, бросок в кольцо.		12.11	передачей, бросок в кольцо.	броском в кольцо.	Тематическая работа Текущая проверочная работа Диагностическая работа
15	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	2	16.11 18.11	Показ выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	
16	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2	19.11 23.11	Обучение передачи мяча двумя руками от груди в парах	Знакомство с передачей мяча двумя руками от груди.	
17	Бросок в корзину с разных позиций и расстояния.	2	25.11 26.11	Обучение броску мяча в кольцо.	Разъяснение техники броска мяча в кольцо.	
18	Волейбол Техника приема и передачи мяча и подачи.	2	30.11 2.12	Разъяснение техники передачи мяча .	Знакомство с передачей мяча .	
19	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	3.12 7.12	Ознакомление с приемами и передачей мяча сверху и снизу в парах.	Отработка приемов и передач мяча сверху и снизу в парах.	
20	Верхняя прямая передача в прыжке.	2	9.12 10.12	Ознакомление с подачей мяча двумя руками сверху.	Учимся выполнять подачу мяча двумя руками сверху.	
21	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	2	14.12 16.12	Знакомство с показом ударов по мячу.	Учимся выполнять удары по мячу.	
22	Подача мяча.	2	17.12 21.12	Ознакомление с подачей мяча.	Учимся выполнять подачи мяча.	
23	Учебная игра «Пионербол»	2	23.12 24.12	Игра: «Пионербол», правила игры.	Игра: в «Пионербол», ознакомление с игрой.	

III четверть (29 часов)

24	Гимнастика ТБ на занятиях гимнастикой. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	2	11.01 13.01	ТБ,Выполнение ходьбы и бега по гимнастической скамейке.	Учимся выполнять ходьбу и бег по гимнастической скамейке.	Стартовая работа Тематическая работа Текущая проверочная работа Диагностическая работа
25	Полушпагат с различными положениями рук.	2	14.01 18.01	Ознакомление с упражнением полушпагат .	Упражнение полушпагат.	
26	Подтягивание в висе.	2	20.01 21.01	Осваивать технику подтягивания в висе.	Подтягивание в висе.	
27	Различные прыжки через скакалку в разных плоскостях.	2	25.01 27.01	Осваивать технику прыжков через скакалку	Упражнения со скакалками.	
28	Кувырок назад.	2	28.01 1.02	Выполнение кувырка вперед.	Учимся кувырку вперед.	

29	Группировка лёжа на спине. Перекаты в положении лёжа.	2	3.02 4.02	Отработка перекатов с группировкой.	Учимся выполнять группировку с перекатами.	Стартовая работа Тематическая работа Текущая проверочная работа Диагностическая работа
30	Мост из положения лежа на спине.	2	8.02 10.02	Ознакомление с выполнением мост из положения лежа.	Упражнение на гимнастическом мате: мост из положения лежа.	
31	Кувырок назад,	2	11.02 15.02	Выполнение кувырков назад.	Выполнение кувырков.	
32	Стойка на лопатках.	2	17.02 18.02	Ознакомление с выполнением стойки на лопатках.	Упражнение на гимнастическом мате: Стойка на лопатках на спине.	
33	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	2	22.02 24.02	Развитие навыков выполнения подъема туловища из положения лежа	Выполнение подъема туловища из положения лежа.	
34	Ходьба приставным шагом по гимнастической лавке боком.	2	25.02 1.03	Обучение ходьбе приставным шагом по гимнастической лавке.	Ходьба приставным шагом по гимнастической лавке боком.	
35	Лазание по гимнастической стенке на скорость .	2	3.03 4.03	Учиться выполнять лазание по гимнастической стенке на скорость приставным шагом в правую и левую стороны.	Выполнение упражнений на гимнастической стенке.	
36	Кувырок вперед.	2	10.03 11.03	Ознакомление с выполнением кувырка вперед.	Выполнение кувырка вперед.	
37	Гимнастическое упражнение «Ласточка».	2	15.03 17.03	Учиться выполнять «Ласточку».	Выполнение упражнения «Ласточка».	
38	Повороты на месте и в движении.	1	18.03	Выполняем повороты.	Повороты на месте и в движении.	

IV четверть (28 часов)

39	Легкая атлетика. Бег. Теоретические сведения правил поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике.	1	29.03	Правила поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике.	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике	Стартовая работа
40	Ходьба на скорость, отрезков 50 - 100 метров.	2	31.03 1.04	Овладение навыками ходьбы на скорость	Тренировка ходьбы на скорость.	
41	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5.04 7.04	Скоростно-силовые способности.	Тренировка скоростно-силовых способностей.	

42	Бег на 60м. на время.	2	8.04 12.04	Разучивание бега на скорость без учета времени.	Тренировка бега на скорость 60 м.	Тематическая работа Текущая проверочная работа Диагностическая работа
43	Переменный бег.	2	14.04 15.04	Разучивание переменного бега.	Тренировка переменного бега.	
44	Развитие скоростных способностей	2	19.04 21.04	Умение развивать скоростные способности.	Развитие скоростных способностей стартовый разгон.	
45	Высокий старт	2	22.04 26.04	Тренировка бега с высокого старта.	Отработка высокого старта.	
46	Челночный бег 3x10	2	28.04 29.04	Изучение правил челночного бега.	Освоение челночного бега.	
47	Круговая эстафета	2	3.05 5.05	Овладение навыками круговой эстафеты.	Круговая эстафета.	
48	Эстафеты на преодоление препятствий.	2	6.05 10.05	Отработка эстафетного бега на преодоление препятствий.	Эстафеты.	
49	Прыжки Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания отработка отталкивания.	2	12.05 13.05	Отработка отталкивания.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	
50	Прыжки в длину способом согнув ноги.	2	17.05 19.05	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места.	Учимся прыгать в длину с места.	
51	Метание Метание мяча на дальность.	2	20.05 24.05	Умение метать малый мяча на дальность.	Учимся метать на дальность.	
52	Метание мяча в цель.	2	26.05 27.05	Осваивать технику метания мяча в цель.	Учимся метать в цель.	
53	Подвижная игра с элементами метания мяча «Попади в цель».	1	31.05	Разучивание подвижной игры : «Попади в цель».	Подвижная игра: «Попади в цель».	

Рабочая программа для 9А класса по учебному предмету **«физическая культура»** для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42»

Учебный предмет **«физическая культура»** в (9А классе) является компонентом образовательной области **«Физическая культура»** и входит в обязательную часть учебного плана. На изучение данного учебного предмета в 9А классе отводится **3 часа в неделю, 98 часов в год**, в соответствии с календарным графиком на 2021-2022 учебный год.

ЦЕЛЬ:

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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету		Модели инструментария для оценки планируемых результатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Легкая атлетика	-представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; -осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от	-знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); -самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; -определение основных показателей	Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему,

	<ul style="list-style-type: none"> -участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; -знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; -размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр; -правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> доступном техническом уровне; -выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; -выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами; -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок 	
--	---	---	--

Календарно-тематическое планирование в 9А классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности	Оценка
I четверть (22 часа)						
1	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая атлетика.	1	1.09	<ul style="list-style-type: none"> знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 	Техника безопасности.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.

2	Ходьба: Ходьба с чередованием бега.	2	6.09 7.09	Научиться быстрой ходьбе с чередованием бега.	Ходьба как средство укрепления здоровья.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
3	Спортивная ходьба. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	2	8.09 13.09	Уметь выполнять ходьбу в различном темпе с выполнением заданий учителя.	Выполнение спортивной ходьбы.	
4	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем.	2	14.09 15.09	Ходьба в быстром темпе на время.	Быстрая ходьба от 100 до 300 м.	
5	Бег: ОРУ. Бег на скорость 100 метров.	2	20.09 21.09	-выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека: силы, ловкости, быстроты, гибкости. Бег на 100 м.	Бег на скорость 100 метров.	
6	Челночный бег 3x10. Приседания на месте, сгибание разгибание рук в упоре.	2	22.09 27.09	Уметь выполнять челночный бег. Приседания, сгибание разгибание рук в упоре.	Разучивание челночного бега.	
7	Совершенствование эстафетного бега. Эстафета (4 по 60 м).	2	28.09 29.09	Умение выполнять эстафетный бег.	Эстафета 4 по 60 м.	
8	Медленный бег 10 минут. Бег на средние дистанции.	2	4.10 5.10	Тренировочный бег 10 мин. Бег на средние дистанции.	Пробежать в медленном темпе 10 мин.	
9	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	2	6.10 11.10	Умение выполнить прыжок в длину с места.	Отработка прыжка в длину с места.	
10	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту, с разбега на результат.	2	12.10 13.10	Научиться выполнять прыжок в высоту .	Выполнить прыжки в высоту с полного разбега.	
11	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов с разбега.	2	18.10 19.10	Уметь метать малый мяч на дальность.	Выполнять метание.	

12	Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)	1	20.10	Уметь выполнять все виды метания.	Отработка всех видов метания	
----	--	---	-------	-----------------------------------	------------------------------	--

II четверть (21 час)

13	Спортивные (подвижные) игры Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	8.11	Знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой (спортивными играми).	Ознакомление с ведением мяча.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
14	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	2	9.11 10.11	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Правила ловли мяча.	
15	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2	15.11 16.11	Уметь передавать мяч от груди.	Выполнение передачи мяча.	
16	Ведение мяча с обводкой препятствий.	2	17.11 22.11	Научиться выполнять ведение мяча с обводкой препятствий.	Обучение ведению мяча с обводкой препятствий.	
17	Броски мяча в корзину в движении снизу, от груди.	2	23.11 24.11	Выполнение бросков мяча в корзину в движении снизу.	Разучивание бросков мяча в корзину в движении снизу.	
18	Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	2	29.11 30.11	Умение правильно выполнять броски мяча в корзину с разных позиций.	Броски мяча с разного расстояния в корзину.	
19	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	2	01.12 06.12	Развитие техники выполнения вверх с доставанием различных предметов.	Техника выпрыгивания вверх с доставанием предмета.	
20	Волейбол Техника приема и передачи мяча.	2	07.12 08.12	Научиться правильно выполнять технику приема и передачи мяча.	Упражнения с мячом.	
21	Верхняя передача мяча после перемещения.	2	13.12 14.12	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча после перемещения.	Техника выполнения верхней передача мяча.	
22	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	15.12 20.12	Знать основные правила приема и передачи мяча сверху и снизу в парах.	Разучивание приема и передачи мяча в парах.	
23	Верхняя прямая передача в прыжке.	2	21.12 22.12	Развитие верхней прямой передачи мяча в прыжке.	Обучение верхней прямой передачи в прыжке..	Стартовая диагностика. Тематическая работа.

III четверть (28 часов)

24	Гимнастика. ТБ на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке.	1	10.01	Знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой (гимнастикой).	Разучивание лазания по гимнастической стенке.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
25	Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях.	2	11.01 12.01	Осваивать технику прыжков через скакалку.	Упражнения со скакалками.	
26	Подскоки на месте с мячом.	2	17.01 18.01	Выполнять подскоки с мячом, зажатым ступнями.	Правила выполнения подскоков.	
27	Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке.	2	19.01 24.01	Выполнять взмахи ногой, держась за гимнастическую стенку.	Учимся выполнять взмахи ногой.	
28	Простые и смешанные висы и упоры.	2	25.01 26.01	Выполнять простые и смешанные висы и упоры.	Обучение вису и упору.	
29	Развитие координационных способностей.	2	31.01 01.02	Ознакомление с правилами развития координационных способностей.	Реакция, координация.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
30	Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.	2	2.02 7.02	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	Учимся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	
31	Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.	2	8.02 9.02	Выполнение метания мяча в цель с разным весом.	Метание в цель с разными по весу мячами.	
32	Передача мяча в колонне различными способами.	2	14.02 15.02	Развитие передачи мяча в колонне различными способами.	Умение выполнять передачу мяча в колонне.	
33	Прыжок в высоту с полного разбега способом перешагивание.	2	16.02 21.02	Выполнять прыжок в высоту с полного разбега способом перешагивание.	Отработка Прыжка в высоту способом перешагивание.	
34	Прыжок боком через скамейку. Преодоление полосы препятствий.	2	22.02 28.02	Умение выполнять прыжок боком через скамейку. Выполнение полосы препятствий.	Полоса препятствий.	
35	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия .	2	1.03 2.03	Выполнять выпрыгивания и спрыгивания с препятствия.	Препятствие.	

36	Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	2	7.03 9.03	Выполнять выпрыгивание вверх с низкого приседа с набивным мячом.	Разучивание техники низкого приседа .	
37	Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями.	2	14.03 15.03	Разучивание прыжков на одной ноге через препятствия.	Тренировка прыжков на одной ноге.	
38	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	16.03	Изучение прыжка в длину способом согнув ноги.	Выполнение прыжка в длину способом согнув ноги.	

IV четверть (27 часа)

39	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	28.03	Знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой. Выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года.	Техника безопасности.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
40	Броски набивного мяча двумя руками снизу на результат.	2	29.03 30.03	Выполнять броски набивным мячом на результат.	Бросок набивным мячом.	
41	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	4.04 5.04	Корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.	Скоростно-силовые способности.	
42	Метание мяча на дальность.	2	6.04. 11.04	Выполнение метания мяча на дальность.	Метание мяча.	
43	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	12.04. 13.04	Правила эстафеты.	Преодоление препятствий.	
44	Высокий старт.	2	18.04 19.04	Выполнять правильно высокий старт.	Разучивание высокого старта.	
45	Переменный бег.	2	20.04 25.04	Уметь чередовать медленный и быстрый темп бега.	Разучивание переменного бега	
46	Эстафеты на преодоление препятствий.	2	26.04 27.04	Выполнение бега с преодолением препятствия.	Тренировка эстафет.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
47	Повороты на месте и в движении.	2	03.05 04.05	Уметь выполнять повороты на месте и в движении.	Повороты на месте и в движении	

48	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	2	10.05 11.05	Выполнять размыкание в движении.	Размыкание в движении.	
49	Ходьба в различном темпе и направлениях.	2	16.05 17.05	Уметь ходить в разном темпе в разных направлениях.	Выполнение ходьбы в различном темпе.	
50	Ходьба приставным шагом.	2	18.05 23.05	Уметь ходить приставным шагом.	Ходьба приставным шагом.	
51	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	2	24.05 25.05	Выполнять ходьбу с переходом в бег.	Отработка ходьбы на скорость.	
52	Фиксированная ходьба.	2	30.05 31.05	Слушать и принимать инструкцию к учебному заданию. Уметь выполнять ходьбу по показу учителя.	Фиксированная ходьба.	

Рабочая программа для 9Б класса по учебному предмету «**физическая культура**» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42»

Учебный предмет «**физическая культура**» в (9Б классе) является компонентом образовательной области «**Физическая культура**» и входит в обязательную часть учебного плана. На изучение данного учебного предмета в 9Б классе отводится **3 часа в неделю, 98 часов в год**, в соответствии с календарным графиком на 2021-2022 учебный год.

ЦЕЛЬ:

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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету		Модели инструментария для оценки планируемых результатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Легкая атлетика	-представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; -осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в	-знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры); -самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; -определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их	Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем

2	Спортивные игры	<p>зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>-знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>-составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>-определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p>	<p>сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>-составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>-планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>-самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p> <p>-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>-применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>-подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>-выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>-знание особенностей физической культуры</p>	<p>выше показатель надежности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом:</p> <p>«3» удовлетворительно (верное выполнение 35-50% заданий);</p> <p>«4» - хорошо (верное выполнение 51-65% заданий);</p> <p>«5» - очень хорошо, отлично (верное выполнение свыше 65% заданий).</p>
3	Подвижные игры	<p>-представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>-выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p>	<p>-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>-выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>-выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p>	
4	Гимнастика			

	<p>-выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>-знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>-размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;</p> <p>-правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>-адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок</p>	
--	--	---	--

Календарно-тематическое планирование в 9Б классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности	Оценка
I четверть (22 часа)						
1	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая	1	1.09	знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени	Техника безопасности.	Стартовая диагностика.

	атлетика.			года; -знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;		Тематическая работа.
2	Ходьба: Ходьба с чередованием бега.	2	6.09 7.09	Научиться быстрой ходьбе с чередованием бега.	Ходьба как средство укрепления здоровья.	
3	Спортивная ходьба. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	2	8.09 13.09	Уметь выполнять ходьбу в различном темпе с выполнением заданий учителя.	Выполнение спортивной ходьбы.	
4	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем.	2	14.09 15.09	Ходьба в быстром темпе на время.	Быстрая ходьба от 100 до 300 м.	Стартовая диагностика. Тематическая работа.
5	Бег: ОРУ. Бег на скорость 100 метров.	2	20.09 21.09	-выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека: силы, ловкости, быстроты, гибкости. Бег на 100 м.	Бег на скорость 100 метров.	
6	Челночный бег 3x10. Приседания на месте, сгибание разгибание рук в упоре.	2	22.09 27.09	Уметь выполнять челночный бег. Приседания, сгибание разгибание рук в упоре.	Разучивание челночного бега.	
7	Совершенствование эстафетного бега. Эстафета (4 по 60 м).	2	28.09 29.09	Умение выполнять эстафетный бег.	Эстафета 4 по 60 м.	
8	Медленный бег 10 минут. Бег на средние дистанции.	2	4.10 5.10	Тренировочный бег 10 мин. Бег на средние дистанции.	Пробежать в медленном темпе 10 мин.	
9	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	2	6.10 11.10	Умение выполнить прыжок в длину с места.	Отработка прыжка в длину с места.	
10	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	12.10 13.10	Научиться выполнять прыжок в высоту .	Выполнить прыжки в высоту с полного разбега.	

	Прыжки в высоту, с разбега на результат.					
11	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов с разбега.	2	18.10 19.10	Уметь метать малый мяч на дальность.	Выполнять метание.	
12	Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)	1	20.10	Уметь выполнять все виды метания.	Отработка всех видов метания	

II четверть (21 час)

13	Спортивные (подвижные) игры Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	8.11	Знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой (спортивными играми).	Ознакомление с ведением мяча.	Стартовая диагностика. Тематическая работа. Тематическая работа.
14	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	2	9.11 10.11	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Правила ловли мяча.	
15	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2	15.11 16.11	Уметь передавать мяч от груди.	Выполнение передачи мяча.	
16	Ведение мяча с обводкой препятствий.	2	17.11 22.11	Научиться выполнять ведение мяча с обводкой препятствий.	Обучение ведению мяча с обводкой препятствий.	
17	Броски мяча в корзину в движении снизу, от груди.	2	23.11 24.11	Выполнение бросков мяча в корзину в движении снизу.	Разучивание бросков мяча в корзину в движении снизу.	
18	Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	2	29.11 30.11	Умение правильно выполнять броски мяча в корзину с разных позиций.	Броски мяча с разного расстояния в корзину.	
19	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	2	01.12 06.12	Развитие техники выполнения вверх с доставанием различных предметов.	Техника выпрыгивания вверх с доставанием предмета.	
20	Волейбол Техника приема и передачи мяча.	2	07.12 08.12	Научиться правильно выполнять технику приема и передачи мяча.	Упражнения с мячом.	
21	Верхняя передача мяча после перемещения.	2	13.12 14.12	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча после перемещения.	Техника выполнения верхней передача мяча.	

22	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	15.12 20.12	Знать основные правила приема и передачи мяча сверху и снизу в парах.	Разучивание приема и передачи мяча в парах.	
23	Верхняя прямая передача в прыжке.	2	21.12 22.12	Развитие верхней прямой передачи мяча в прыжке.	Обучение верхней прямой передачи в прыжке..	

III четверть (28 часов)

24	Гимнастика. ТБ на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке.	1	10.01	Знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой (гимнастикой).	Разучивание лазания по гимнастической стенке.	Тематическая работа.
25	Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях.	2	11.01 12.01	Осваивать технику прыжков через скакалку.	Упражнения со скакалками.	
26	Подскоки на месте с мячом.	2	17.01 18.01	Выполнять подскоки с мячом, зажатым ступнями.	Правила выполнения подскоков.	
27	Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке.	2	19.01 24.01	Выполнять взмахи ногой, держась за гимнастическую стенку.	Учимся выполнять взмахи ногой.	
28	Простые и смешанные висы и упоры.	2	25.01 26.01	Выполнять простые и смешанные висы и упоры.	Обучение вису и упору.	Тематическая работа.
29	Развитие координационных способностей.	2	31.01 01.02	Ознакомление с правилами развития координационных способностей.	Реакция, координация.	
30	Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.	2	2.02 7.02	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	Учимся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	
31	Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.	2	8.02 9.02	Выполнение метания мяча в цель с разным весом.	Метание в цель с разными по весу мячами.	
32	Передача мяча в колонне различными способами.	2	14.02 15.02	Развитие передачи мяча в колонне различными способами.	Умение выполнять передачу мяча в колонне.	
33	Прыжок в высоту с полного разбега способом перешагивание.	2	16.02 21.02	Выполнять прыжок в высоту с полного разбега способом перешагивание.	Отработка Прыжка в высоту способом перешагивание.	

34	Прыжок боком через скамейку. Преодоление полосы препятствий.	2	22.02 28.02	Умение выполнять прыжок боком через скамейку. Выполнение полосы препятствий.	Полоса препятствий.	
35	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия .	2	1.03 2.03	Выполнять выпрыгивания и спрыгивания с препятствия.	Препятствие.	
36	Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	2	7.03 9.03	Выполнять выпрыгивание вверх с низкого приседа с набивным мячом.	Разучивание техники низкого приседа .	
37	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.	2	14.03 15.03	Разучивание прыжков на одной ноге через препятствия.	Тренировка прыжков на одной ноге.	
38	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	16.03	Изучение прыжка в длину способом согнув ноги.	Выполнение прыжка в длину способом согнув ноги.	

IV четверть (27 часа)

39	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	28.03	Знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой. Выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года.	Техника безопасности.	Тематическая работа.
40	Броски набивного мяча двумя руками снизу на результат.	2	29.03 30.03	Выполнять броски набивным мячом на результат.	Бросок набивным мячом.	
41	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	4.04 5.04	Корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.	Скоростно-силовые способности.	Тематическая работа.
42	Метание мяча на дальность.	2	6.04. 11.04	Выполнение метания мяча на дальность.	Метание мяча.	
43	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	12.04. 13.04	Правила эстафеты.	Преодоление препятствий.	
44	Высокий старт.	2	18.04 19.04	Выполнять правильно высокий старт.	Разучивание высокого старта.	
45	Переменный бег.	2	20.04 25.04	Уметь чередовать медленный и быстрый темп бега.	Разучивание переменного бега	

46	Эстафеты на преодоление препятствий.	2	26.04 27.04	Выполнение бега с преодолением препятствия.	Тренировка эстафет.
47	Повороты на месте и в движении.	2	03.05 04.05	Уметь выполнять повороты на месте и в движении.	Повороты на месте и в движении
48	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	2	10.05 11.05	Выполнять размыкание в движении.	Размыкание в движении.
49	Ходьба в различном темпе и направлениях.	2	16.05 17.05	Уметь ходить в разном темпе в разных направлениях.	Выполнение ходьбы в различном темпе.
50	Ходьба приставным шагом.	2	18.05 23.05	Уметь ходить приставным шагом.	Ходьба приставным шагом.
51	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	2	24.05 25.05	Выполнять ходьбу с переходом в бег.	Отработка ходьбы на скорость.
52	Фиксированная ходьба.	2	30.05 31.05	Слушать и принимать инструкцию к учебному заданию. Уметь выполнять ходьбу по показу учителя.	Фиксированная ходьба.