

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»


зам. директора по УВР
/А.В. Лагунова/
27.06.2018

«Утверждаю»


директор школы
/И.Г. Старкова/
Приказ № 125 от 02.07.2018



Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол №7 от 27.06. 2018

Тематическое планирование

Предмет _____ *Физическая культура по
адаптированной программе* _____

класс _____ *9* _____

учитель _____ *Уточкин В. А.* _____

2018-2019

Пояснительная записка

Тематическое планирование по предмету физическая культура в 9 (коррекционном VIII вида) классе на 2018-2019 учебный год составлено в объеме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Программа: *В.В. Воронкова* «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год.

Настоящее тематическое планирование предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 класса специального коррекционного учреждения VIII вида составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013-2014 учебный год» (зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755);
4. Учебного плана МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей утверждённого Приказом №131 о/д от 23.05.2014 г. директора МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Мирошкиной В.А. и рассмотренного на педагогическом совете. (Протокол №6 от 21.05.2014г);
5. Гигиенических требований к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, СП 2.4.990-00.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены на:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Гимнастика

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Значение этих занятий для трудовой деятельности и активного отдыха человека.

Легкая атлетика

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Спортивные игры

Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Влияние занятий спортивными играми на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 9 класса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в

		- правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.
4	Лыжная подготовка.	-как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолеть на лыжах до 2, 5 км

Поурочное планирование по физической культуре в 9 классе

№ п/п Тема урока

Лёгкая атлетика (15 часов)

- 1- Теоретические основы по легкой атлетике.
- 2-3- Ходьба. Бег.
- 4- Контрольные упражнения.
- 5- Медленный бег 10 мин.
- 6- Бег 100 м.
- 7-8 Эстафетный бег.
- 9-10- Бег на средние дистанции.
- 11 Бег на длинные дистанции.
- 12-13- Прыжок в длину способом «согнув ноги».
- 14-15- Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 м.

Спортивные игры. Баскетбол (15 часов)

- 16- Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.
- 17-18- Ведения мяча с обводкой условных противников.
- 19- Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.
- 20- Бросок двумя руками от груди в движении.
- 21-22 Бросок одной рукой от плеча с места.
- 23- Бросок одной рукой от плеча в движении.
- 24- Захват и выбивание мяча в парах.
- 25- Штрафной бросок.
- 26-27- Зонная защита.
- 28-30- Учебная игра.

Гимнастика (18 часов)

- 31- Правила соревнований по спортивной гимнастике.
- 32- Строевые упражнения.
- 33- Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
- 34- Упражнения с гимнастическими палками.
- 35-36- Упражнения со скакалкой.
- 37-38 Акробатическая комбинация.
- 39-40 Опорный прыжок «ноги врозь».
- 41-42- Опорный прыжок «согнув ноги».

- 43- Подтягивание в висе.
- 44-45- Упражнения в равновесии.
- 46- Упражнения на гимнастической скамейке.
- 47- Перелезание через различные препятствия.
- 48- Упражнения на преодоление сопротивления.

Лыжная подготовка (24 часа)

- 49- Теоретические основы лыжной подготовки.
- 50-51- Попеременный двухшажный ход.
- 52-53- Одновременный бесшажный ход.
- 54-55- Одновременный одношажный ход.
- 56-57- Одновременный двухшажный ход.
- 58- Сочетание лыжных ходов.
- 59-60- Повторное прохождение отрезков.
- 61- Эстафета по кругу.
- 62- Передвижение на лыжах 2 км (д), 3 км (ю).
- 63- Поворот на параллельных лыжах.
- 64-65- Сочетание попеременных ходов с одновременными.
- 66- Передвижение на лыжах 2,5 км (д), 3,5 км (ю).
- 67-68- Игры на лыжах «Азбука», «Штурм».
- 69- Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».
- 70- Передвижение на лыжах 3 км (д), 4 км (ю).
- 71-72- Лыжные эстафеты.

Спортивные игры. Волейбол (18 часов)

- 73- Стойки и передвижение игрока.
- 74- Верхняя передача в парах через сетку.
- 75- Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку
- 76-77- Верхняя прямая подача
- 78- Многократный приём мяча снизу двумя руками.
- 79-80- Прямой нападающий удар.
- 81- Прием мяча от сетки.
- 82-83- Одиночное блокирование.
- 84- Групповое блокирование.
- 85-86- Верхняя прямая подача.
- 87-90- Учебная игра.

Легкая атлетика (12 часов)

- 91- Ходьба. Бег.
- 92- Бег 100 м.
- 93- Бег 200 м
- 94-95- Бег с входом в вираж, бег по виражу, бег с выходом из виража.
- 96-97- Кроссовый бег.
- 98- Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
- 99-100- Прыжок в высоту с разбега.
- 101-102- Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10 м.