

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области


Администрация МО "Карсунский район"

МКОУ Новопогореловская СШ им. Л.И. Буинцева

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

межпредметного цикла

 Зубрилин М.А.

Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по учебной части

 Шадрикова М.А.

Протокол ШМС №1 от
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Горевалова Н.Ю.

Приказ № 135 от «29» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

обучающихся по АООП образования обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

Автор: Волкова Г.В.,

учитель

С.Новое Погорелово, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 3 |
| МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ | 3 |
| ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 6 |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 7 |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 8 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 9 |

Данная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки №1599 от 19.12.2014г. и Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) МКОУ Новопогореловской СШ имени Л.И. Буинцева, утверждённой приказом директора школы №339 от 26.08.2021, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения АООП.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования

позволяет реализовать в процессе преподавания физической культуры современные подходы к достижению личностных и предметных результатов обучения, сформулированных в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями;

является основой для разработки календарно-тематического планирования с учётом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1 доп., 1-4 классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;

— воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

— формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

— формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

— 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 программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из

разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Учебным планом на изучение физической культуры отводится:

| Класс | Количество часов в неделю при инклюзивном обучении в неделю | Всего часов за год при инклюзивном обучении | Количество часов при обучении на дому | Всего часов за год при обучении на дому |
|---------|---|---|---------------------------------------|---|
| 5 класс | 3 | 102 | 1 | 34 |

| | | | | |
|------------------------|----|-----|---|-----|
| 6 класс | 3 | 102 | 1 | 34 |
| 7 класс | 3 | 102 | 1 | 34 |
| 8 класс | 3 | 102 | 1 | 34 |
| 9 класс | 3 | 102 | 1 | 34 |
| ВСЕГО за 5-9 классы | 15 | 510 | 5 | 170 |

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Совокупность личностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающихся.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты отражают следующее:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

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 учителя);

выбор (под руководством учителя) 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 учителя);

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

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

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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

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 учителя); 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (инклюзивное обучение)

Тематическое планирование составлено на 34 учебных недели с учётом выходных праздничных дней: 4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая.

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|----------|--|
| | | всего | Контр.р. | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | | |
| 2 | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 16 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 3 | Спортивные игры | 11 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 4 | Гимнастика | 21 | 1 | |
| 5 | Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе | 21 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 6 | Спортивные игры | 14 | 1 | |
| 7 | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 18 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| | Итого: | 100 | 6 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс (инклюзивное обучение)

Тематическое планирование составлено на 34 учебных недели с учётом выходных праздничных дней: 4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая.

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|----------|--|
| | | всего | Контр.р. | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | | |
| 2 | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 16 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 3 | Спортивные игры | 11 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 4 | Гимнастика | 21 | 1 | |
| 5 | Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе | 21 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 6 | Спортивные игры | 15 | 1 | |
| 7 | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 16 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| | Итого: | 100 | 6 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс (обучение на дому)
Общее количество часов скорректировано с учётом государственных праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 33 часа

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|-------|--------|---|
| | | всего | тесты | зачёты | |
| 1. | Гимнастика | 2 | | | http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/ |

| | | | | | |
|---|-------------------|----|---|---|--|
| | | | | | |
| 2 | Лёгкая атлетика | 12 | 1 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ |
| 3 | Лыжная подготовка | 8 | 1 | 1 | http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.libsport.ru/ http://www.infosport.ru/sp/ http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 | Подвижные игры | 6 | 1 | 1 | http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.libsport.ru/ http://www.infosport.ru/sp/ http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 5 | Спортивные игры | 5 | 0 | 0 | http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.libsport.ru/ http://www.infosport.ru/sp/ http://www.fizkult-ura.ru/ |
| | ИТОГО | 33 | 3 | 3 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (обучение на дому)

Общее количество часов скорректировано с учётом государственных праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 32 часа

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|-------|--------|--|
| | | всего | Тесты | Зачёты | |
| | | | | | http://school.yandex.ru http://www.nic-snail.ru |
| 1 | Гимнастика | 6 | | 1 | http://zerkalenok.ru |

| | | | | | |
|-------|-------------------|----|---|---|--|
| 2 | Лёгкая атлетика | 10 | | 1 | http://suhin.narod.ru |
| 3 | Лыжная подготовка | 7 | | 1 | http://www.nic-snail.ru http://www.uroki.net |
| 4 | Подвижные игры | 4 | 1 | | http://school.yandex.ru |
| 5 | Спортивные игры | 5 | 1 | | http://suhin.narod.ru |
| ИТОГО | | 32 | 2 | 3 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (инклюзивное обучение)
Общее количество часов скорректировано с учётом государственных
праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 99
часов

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные образовательные ресурсы (цифровые) |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | |
| 1 | <i>Гимнастика</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| | Практический материал | 8 | 1 | |
| 2 | <i>Легкая атлетика</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | |
| | Практический материал | 8 | 1 | |
| 3 | <i>Лыжная подготовка</i> | 13 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ |
| | Практический материал | 9 | 1 | |
| 4 | <i>Подвижные игры</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | |
| | Практический материал | 8 | 1 | |
| 5 | <i>Спортивные игры</i> | 50 | | |
| | <i>Баскетбол</i> | 13 | | |
| | Теоретические сведения | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | <i>Волейбол</i> | 13 | | |
| | Теоретические сведения | 3 | | |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | <i>Настольный теннис</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 2 | | |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | <i>Хоккей на полу</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 2 | | |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | Итого | 99 | 8 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс (обучение на дому)

Физическая культура

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|---------------------------|------------------|---|
| | | всего | контроль ные работы | практи ческая | |
| 1 | Повторение | 1 | 1 | | |
| 2 | Легкая атлетика | 5 | | | http://www.fipi.ru/ |
| 3 | Гимнастика | 10 | 1 | 1 | http://www.ict.edu.ru |
| 4 | Подвижные игры | 10 | | 0 | http://webpractice.cm.ru |
| 5 | Волейбол | 7 | 1 | 1 | |
| ИТОГО | | 33 | 3 | 5 | |
| ВСЕГО | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс (инклюзивное обучение)
Общее количество часов скорректировано с учётом государственных
праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 99
часов

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | |
| 1 | <i>Гимнастика</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| | Практический материал | 8 | 1 | |
| 2 | <i>Легкая атлетика</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | |
| | Практический материал | 8 | 1 | |
| 3 | <i>Лыжная подготовка</i> | 13 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ |
| | Практический материал | 9 | 1 | |
| 4 | <i>Подвижные игры</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 4 | | |
| | Практический материал | 8 | 1 | |
| 5 | <i>Спортивные игры</i> | 50 | | |
| | <i>Баскетбол</i> | 13 | | |
| | Теоретические сведения | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | <i>Волейбол</i> | 13 | | |
| | Теоретические сведения | 3 | | |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | <i>Настольный теннис</i> | 12 | | |
| | Теоретические сведения | 2 | | |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | <i>Хоккей на полу</i> | 12 | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|----|---|--|
| | Теоретические сведения | 2 | | |
| | Практический материал | 10 | 1 | |
| | Итого | 99 | 8 | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя: ЭОР

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Оборудование для уроков:

Скакалки,

Мячи,

Кегли,

Обручи.

Приложение

ТЕСТЫ ПО ПИОНЕРБОЛУ С УЧЕТОМ ВОПРОСОВ ПО ЗОЖ.

7 класс

1. В каких продуктах находится витамин С:
а) шиповник, лимон, квашеной капусте, смородине
б) молоко, масло, печень
2. В каких продуктах находится витамин Д:
а) белый хлеб, пирожные, яблоко
б) рыба, печень, сливочное масло, ржаной хлеб
3. При определении осанки, сколько точек соприкосновения со стеной имеет человеческое тело:
а) 3; б) 4; в) 5
4. Какой полный состав игроков может иметь команда по пионерболу:
а) 4; б) 5; в) 6;
5. Какое минимальное количество запасных игроков должна иметь играющая команда:
а) 2; б) 4; в) 1
6. Чем отличается пионербол от волейбола:
а) мячом, площадкой
б) правилами игры
7. Какое количество очков должна набрать команда для победы в первой партии:
а) 20; б) 25; в) 15;
8. Как называется последний мяч в партии:
а) последний;
б) контрольный;
в) матчбол;
г) победный;
10. Можно ли играть в пионербол двумя мячами одновременно:
а) да;
б) нет;

Количество набранных баллов: **10** баллов - оценка – 5; **9,8** баллов - оценка – 4; ниже **7**- оценка- 3.

Расчет в % отношении по выполнению теста: 100% - выполнение 10 вопросов, X % - выполнение по факту.

Расчет: 100 умножаем на результат выполненного теста и делим на количество вопросов теста. Получаем в % отношении выполнение теста. Например: $\frac{100 \times 8}{100} = 80\%$

Тесты по баскетболу

8 класс

Упражнения в жонглировании одним мячом:

1. Вращение мяча на пальце (свечка)
2. Вращение мяча вокруг шеи
3. Вращение мяча вокруг тела
4. Вращение мяча вокруг ноги
5. Двусторонняя ловля
6. Восьмерка
7. Пронес мяча слева направо и справа налево под ногой в движении
8. Удар мяча о пол с хлопком перед собой, бросок мяча через голову, с поворотом и ловлей
9. «АРКА» - бросок со спины и ловля мяча спереди и наоборот

Упражнения в жонглировании двумя мячами:

1. Мяч на мяче
2. Подбивание верхнего мяча нижним
3. Ловля пирамидки

4. Попеременная ловля пирамидки

Упражнения в ведении мяча на месте:

1. В стену
2. Вверх- вниз. Чередование низкого и высокого отскока мяча при ведении в движении

Упражнения в ведении мяча:

1. «Броуновское движение»
 2. «По линиям»
 3. Ведение спиной вперед при низком и высоком движении
-

Тесты по баскетболу

9 класс

Упражнения в жонглировании одним мячом:

1. Вращение мяча на пальце (свечка)
2. Вращение мяча вокруг шеи
3. Вращение мяча вокруг тела
4. Вращение мяча вокруг ноги
5. Двусторонняя ловля
6. Восьмерка
7. Пронос мяча слева направо и справа налево под ногой в движении
8. Удар мяча о пол с хлопком перед собой, бросок мяча через голову, с поворотом и ловлей
9. «АРКА»-бросок со спины и ловля мяча спереди и наоборот

Упражнения в жонглировании двумя мячами:

1. Мяч на мяче
2. Подбивание верхнего мяча нижним
3. Ловля пирамидки
4. Попеременная ловля пирамидки

Упражнения в ведении мяча на месте:

1. В стену
2. Вверх- вниз. Чередование низкого и высокого отскока мяча при ведении в движении
3. Переводы перед собой на месте: стоя в параллельной стойке, вести мяч сбоку одной рукой переводя его перед собой с руки на руку;

Упражнения в ведении мяча в движении:

1. «Броуновское движение»
2. «По линиям»
3. Ведение спиной вперед при низком и высоком движении
4. Переводы перед собой в движении: вести мяч изменяя направления движения с переводом с переводом перед собой.