

«Утверждаю»



Директор ГБОУ СОШ
с. Черновка им. Демидова К.П.
Милюкова И.В.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2023-2024 учебный год
прохождения учебного материала по физической культуре с
отклонениями в состоянии здоровья
для учащихся 1 – 9 классов**

Задачи:

- 1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»: содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и Комплекс ОРУ физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
- 2. Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
- 3. Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

**Годовой план учебного процесса по физическому воспитанию
для учащихся 1-9 класса**

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	10			4	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
4	Легкая атлетика	18	8			10
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Спортивная игра баскетбол	8	8			
Итого		68	16	16	20	16

**РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД - 68**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ - 16

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	Т.Б. на уроках физической культуры и л/а. Низкий старт	1		
2	Бег 30 метров	1		
3	Бег с ускорением 70–80 м,	1		
4	Бег на результат 60 метров	1		
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
6	Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Метание малого мяча	1		
8	Бег на средние дистанции	1		
9	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передачи мяча	1		
10	Броски мяча по кольцу	1		
11	Штрафной бросок	1		
12	Передачи мяча разными способами в движении.	1		
13	Передачи мяча разными способами в движении.	1		
14	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3 ,4х4	1		
15	Технические действия в защите.	1		
16	Учебно-тренировочная игра 3х3 ,4х4	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА II ЧЕТВЕРТЬ – 16

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
17	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок	1		

	вперед и назад.			
18	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат (д).	1		
19	Мост –девочки. Стойка на голове – мальчики.	1		
20	Акробатические элементы.	1		
21	Лазание по канату в два приема.	1		
22	Лазание по канату.	1		
23	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		
24	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (Д).	1		
25	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (Д)	1		
26	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1		
27	Прикладные упражнения.	1		
28	Строевые упражнения.	1		
29	Упражнения в равновесии	1		
30	Комбинация в равновесии	1		
31	Комбинация в равновесии	1		
32	Итоги 2-й четверти. Строевые упражнения.	1		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА III ЧЕТВЕРТЬ – 20**

Знать: Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Прохождение дистанции 1 км.	1		
36	Прохождение дистанции со сменой ходов	1		
37	Спуски и подъемы	1		
38	Поворот «плугом»	1		
39	Подъема «елочкой»	1		
40	Спуски в средней стойке	1		

41	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1		
42	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1		
43	Круговая эстафета	1		
44	Лыжная эстафета.	1		
45	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1		
46	Лыжные гонки до 1 км.	1		
47	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1		
48	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1		
49	Передача над собой			
50	Верхняя передача в парах через сетку.			
51	Прямой нападающий удар			
52	Игра по упрощенным правилам			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА IV ЧЕТВЕРТЬ - 16**

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 9–11 беговых шагов.	1		
54	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Отталкивание	1		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	1		
56	Метание малого мяча на дальность	1		
57	Нижняя прямая подача мяча	1		
58	Прием подачи с низу	1		
59	Нападающий удара	1		
60	Учебно-тренировочная игра	1		
61	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1		
62	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1		
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
64	Бег 30 метров	1		
65	Эстафетный бег. Финиширование.	1		
66	Бег 60 метров	1		
67	Кроссовая подготовка	1		
68	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	1		

