

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № _____
от « » _____ 2020 г.
Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. _____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № _____
от « » _____ 2020 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. _____

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
для учащихся 6 и 9 классов с умеренной умственной отсталостью
на 2020/2021 учебный год

Предметная область: «Общеобразовательная область»

Разработал:
Кузнецов Андрей Анатольевич
учитель физической культуры

п. Турма

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) для обучающейся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательные отношения с которыми возникли до 01.09.2016г (6-9 классы) и программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение -2013.

Особые образовательные потребности обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в

росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умеренной умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи программы:

- 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.

Место предмета в учебном плане

По данной программе занимаются обучающиеся с УУО, получающие образование инклюзивно в массовой школе в 6 классе и в 9 классе

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры для детей с умеренной умственной отсталостью в 6 и 9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения..

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения

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:

Личностные результаты

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

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.

Планируемые результаты изучаемого курса 6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности,толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p> <p>- должны проявлять внимание;</p>	<p>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</p> <p>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</p> <p>- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;</p> <p>- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;</p> <p>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;</p> <p>- уметь лазать по канату способом в три приема;</p>

Планируемые результаты изучаемого курса 9 класс

Личностный результат	Предметный результат

<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p>	<p>- знать что такое строй;</p> <p>- знать как выполнять перестроения;</p> <p>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</p> <p>- уметь выполнять все виды лазания;</p> <p>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</p> <p>- уметь выполнять равновесие;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;</p>
--	---

Содержание учебного предмета физическая культура 6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (15часов)

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика(18 часов)

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры (21час)

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка (14часов)

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Содержание учебного предмета физическая культура 9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика (15 часов)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.

Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;

- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика¹⁵

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры (17 часов)

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка (21 час)

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема	часы
Легкая атлетика 12 часов		
1.	Инструктаж ТБ. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат.	1
3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Бег от 200 до 1000 м.	1
4.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Метание набивного мяча из – за головы	1

	сбоку одной рукой.	
5.	Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
6.	ОРУ в движении. Специальные беговые Метание мяча на дальность .	1
7.	Прыжки в длину с места и разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
8.	Прыжки в длину с места и разбега на результат	1
9.	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. Игры с бегом.	1
10.	Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой	1
11.	Челночный бег 3х10 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
12.	Метание набивного мяча.	1
Спортивные игры (12 часов)		
13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.	1
14.	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей.	1
15.	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
16.	Развитие координации.	1
17.	Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов. передач.	1
18.	Развитие специальной выносливости.	1
19.	Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи.	1
20.	Техника верхней прямой подачи	1
21.	Одиночное блокирование.	1
22.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.	1
23.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.	1
24.	Передача одной рукой. Игры в передачах.	1
Гимнастика 12 ч		
25.	ТБ на уроке гимнастики. История развития гимнастики. Построения и перестроения.	1
26.	Строевых упражнений (У)	1
27.	Прыжки через скакалку	1
28.	Прыжки через скакалку (У).	1
29.	Кувырок вперед, назад	1
30.	Кувырок вперед и назад (У)	1

31.	Стойка на лопатках	1
32.	Стойка на лопатках (У).	1
33.	Мост из положения лежа	1
34.	Мост из положения лежа (У)	1
35.	Поднимание прямых ног в вися (Д), подтягивание (М)	1
36.	Поднимание прямых ног в вися (Д), подтягивание (М) (У)	1
Лыжная подготовка 14 ч		
37.	Т.Б при занятиях лыжным спортом. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1
38.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1
39.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. (У)	1
40.	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1
41.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. (У)	1
42.	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1
43.	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1
44.	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. (У)	1
45.	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1
46.	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1
47.	Торможение (У). Повороты переступанием.	1
48.	Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
49.	Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
50.	Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
Спортивные игры - 11 ч		
Баскетбол 5 ч		
51.	Правила техники безопасности. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.	1
52.	Передача одной рукой. Игры в передачах	1
53.	Броски с места, в прыжке.	1
54.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.	1
55.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.	1
Пионербол 6 ч		
56.	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
57.	Прием мяча снизу двумя руками. Групповые упражнения.	1
58.	Техника нижней прямой подачи.	1

59.	Техника верхней прямой подачи.	1
60.	Одиночное блокирование.	1
61.	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
Лёгкая атлетика 7 ч		
62.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину	1
63.	Прыжок в длину (У)	1
64.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1
65.	Прыжки в длину с разбега (У).	1
66.	Метание мяча на дальность.	1
67.	Метание мяча на дальность (У).	1
68.	Специальные беговые упражнения	1

Тематическое планирование 9 класс.

№	Тема	часы
Легкая атлетика (12ч.)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.	1
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
9.	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
10.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
11	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Бег с ускорением на отрезках 20-40 м.	1
Спортивные игры (5ч.)		
13	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1
14	Правила игры в волейбол и соревнований.	1
15	Передача мяча, ловля и броски.	1

16	Ведение мяча. ОФП	1
17	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1
Гимнастика (15ч.)		
18	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевая упражнения	1
19	Строевая упражнения (У)	1
20	Прыжки через скакалку	1
21	Прыжки через скакалку (У).	1
22	Кувырок вперед, назад, 2 слитно	1
23	Кувырок вперед и назад, 2 слитно (У)	1
24	Стойка на лопатках	1
25	Стойка на лопатках (У).	1
26	Мост из положения стоя	1
27	Мост из положения стоя (У)	1
28	Поднимание прямых ног в висе (Д), подтягивание (М)	1
29	Поднимание прямых ног в висе (Д), подтягивание (М) (У)	1
30	Опорный прыжок	1
31	Прыжок через козла	1
32	Прыжок через козла (У)	1
Лыжная подготовка (17 ч.)		
33	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	1
34	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжный ход. Одновременный одношажный ход	1
35	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжный ход. Одновременный одношажный ход (У)	1
36	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
37	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1
38	Торможение «плугом», поворот упором. Дистанция 2 км.	1
39	Торможение «плугом» и поворот «плугом». Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3км.	1
40	Торможение и поворот «плугом» (У) Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У) Прохождение дистанции 3км.	1
41	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	1
42	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении. (У)	1

43	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
45	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Прохождение дистанции 2-3 км. (У)	1
46	Прохождение дистанция 2 км (д), 3км (м)	1
47	Прохождение дистанция 2 км (д), 3км (м) (У)	1
48	Прохождение дистанции 4,5 – 5 км.	1
49	Прохождение дистанции 4,5 – 5 км, используя изученные ходы (У).	1
Спортивные игры (14ч.)		
50	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
51	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1
52	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
53	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
54	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
55	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
56	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
57	Штрафные броски.	1
58	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
59	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
60	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча	1
61	Остановка прыжком после ведения мяча.	1
62	Повторение вырыванию, выбиванию мяча.	1
63	Передачи мяча в парах, в движении.	1
Легкая атлетика (5ч.)		
64	Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину	1
65	Прыжок в длину (У)	1
66	Метание мяча на дальность.	1
67	Метание мяча на дальность (У).	1
68	Специальные беговые упражнения	1