


ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 15» пос.Каскадный

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протоколом № 1
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/21
«01» сентября 2021 г.
Директор  Е.А. Даутхаджиева



**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
(Вариант 1)
на 2021-2022 учебный год**

Составители:
Темирбулатова З.А.
Проверил:
зам. директора по УВР
О.В. Лукашова
Дата: 28.08.2021

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протоколом №1
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 50-ОД
«31» августа 2020 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
на 2020-2021 учебный год**

Составитель:
Вайчикаускас Александр Антонович

Проверил:
зам. директора по УВР

Бойко Антонина Ивановна
« 28» августа 2020 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 6-10 классов разработана в соответствии:

- с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Уставом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»;
- учебным планом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»;
- годовым учебным календарным графиком на текущий учебный год;
- программой для 5-9 классов специальных(коррекционных) учреждений VIII вида Сб. 1 /под редакцией В.В.Воронковой, - М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 224 с..

Цель обучения предмету: развитие личности обучающихся с умственной отсталостью в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

Задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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, выносливости и других качеств, развитие и совершенствование волевой сферы;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта 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 учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой, 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, 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 физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Программа по физической культуре для учащихся 6-10 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, пионербол), подвижные игры.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ:

Разделы программы, количество часов	

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». В него включены и подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Форма организованной деятельности обучающихся: урок.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) 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.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрация;
- разучивание упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю). В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителю разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Региональный компонент по предмету «Физическая культура» представлен в виде практических (подвижные игры) и теоретических учебных заданий.

При проведении теоретических занятий используется следующая информация:

- спортивные сооружения города Ставрополя;
- развитие различных (в первую очередь – связанных с соответствующим разделами программы) видов спорта в городе;
- развитие различных видов спорта в регионе;
- выдающиеся спортсмены города и региона.

Количество часов регионального компонента по предмету «Физическая культура» определено равным 10 % от количества часов программы и составляет 10 часов в год.

В рабочей программе календарно - тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5-9 классов, их психофизических особенностей.

Материал систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Результаты освоения

- применять полученные знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, для успешной социализации;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- следить за своим физическим состоянием.

Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы:

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 6—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
- как понимает правила спортивных игр;
- как взаимодействует с партнерами по команде.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки:

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании (если такое проводится).

Материально-техническое обеспечение

- стойки,
- маты,
- эстафетные палочки,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные),

- ворота,
- стойки для прыжков в высоту,
- планка для прыжков в высоту,
- скакалки,
- обручи,
- гимнастические палки и др.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

1	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Словарь	Цели урока	Домашнее задание
I четверть						
Легкая атлетика (13 час.)						
1.	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и при проведении соревнований.	9а 2.09, 9б: 01.09	1	Техника безопасности	Разъяснить правила безопасного поведения на уроках и при проведении соревнований.	Разучить комплекс утренней гимнастики
2.	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	9а 3.04, 9б: 04.09	1	Эстафетный бег	Обучить специальным беговым упражнениям	Прыжки со скакалкой за 20сек
3.	Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Правильное дыхание. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	9а 4.09 9б: 07.09	1		Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений. Обучить правильному дыханию.	Прыжки со скакалкой за 20сек
4.	Ходьба по пересеченной местности от 3 до 4 км.	9а 9.09, 9б: 08.09	1	Пересеченная местность	Закрепить навыки ходьбы по пересеченной местности.	Прыжки со скакалкой за 20сек
5.	Медленный бег от 10 до 12	9а	1	Спринт	Обучить технике медленного бега с	Прыжки со

	минут. Спринт. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	10.09, 9б: 11.09		легкоатлетические упражнения	высокого старта. Закрепить навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	скакалкой за 20сек
6.	Специальные беговые упражнения. Спринт. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.	9а 11.09, 9б: 14.09	1	Скоростно-силовые качества	Обучить технике специальных беговых упражнений, спринтерского бега. Разучить игру «Снайпер».	Подтягивание в висе
7.	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 60 и 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	9а 16.09, 9б: 15.09	1		Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений, бега на скорость.	Подтягивание в висе
8.	Эстафетный бег с этапами от 100 до 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	9а 17.09, 9б: 18.09	1	Эстафетный бег	Закрепить навыки эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр.	Подтягивание в висе
9.	Низкий старт и стартовый разбег. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	9а 18.09, 9б: 21.09	1	Беговые упражнения низкий старт стартовый разбег	Обучить технике низкого старта и стартового разбега. Разучить подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Подтягивание в висе
10.	Встречная эстафета. Подвижные игры.	9а 23.09, 9б: 22.09	1	Встречная эстафета	Закрепить навыки встречной эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре
11.	Специальные упражнения для прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	9а 24.09, 9б: 25.09	1		Разучить специальные упражнения для прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре
12.	Упражнения для прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	9а 25.09, 9б: 28.09	1	Метод «согнув ноги»	Закрепить навыки выполнения прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега «согнув ноги»	Сгибание и разгибание рук в упоре

13.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Развитие точности и координации посредством подвижных игр	9а 30.09, 9б: 29.09	1		Закрепить навыки прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Развитие точности и координации посредством подвижных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре
Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол) (14 час.)						
14.	Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях. Правила игры. Умение ориентироваться на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	9а 1.10, 9б: 02.10	1	Баскетбол	Обучить правилам техники безопасности при игре в баскетбол, правила игры. Научить ориентироваться на площадке. Разучить специальные упражнения с мячом, броски мяча.	Приседание на одной ноге с поддержкой
15.	Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Совершенствование техники передвижения.	9а 2.10, 9б: 05.10	1	Ориентирование	Закрепить навыки ориентирования на площадке во время игры в баскетбол.	Приседание на одной ноге с поддержкой
16.	Ведение мяча с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	9а 7.10, 9б: 06.10	1		Закрепить навыки ведения мяча с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	Приседания на одной ноге с поддержкой
17.	Остановка двумя шагами и прыжком.	9а 8.10, 9б: 09.10	1		Научить технике остановки двумя шагами и прыжком	Приседания на одной ноге с поддержкой
18.	Совершенствование техники ведения мяча. Игровой урок.	9а 9.10, 9б: 12.10	1	Техника ведения	Совершенствование техники ведения мяча посредством игры	Прыжок в длину с места
19.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски от плеча и груди. Блокирование мяча. Стойки и перемещения.	9а 14.10, 9б: 13.10	1	Низкая, средняя, высокая стойка	Обучить технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, броскам от плеча и груди. Закрепить навыки блокирования мяча, стойке и перемещению.	Прыжок в длину с места

20.	Ведение на месте и в движении. Броски одной и двумя руками. Специальные упражнения с мячом.	9а 15.10, 9б: 16.10	1		Обучить технике ведения мяча на месте и в движении, броскам одной и двумя руками.	Прыжок в длину с места
21.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	9а 16.10, 9б: 19.10	1		Совершенствование технику ведения мяча, полученные навыки посредством подвижных игр с элементами баскетбола	Прыжок в длину с места
22	Мини-футбол. Правила техники безопасности при занятиях. Умение ориентироваться на площадке. Действия игрока в защите и нападении.	9а 21.10, 9б: 20.10	1	Мини-футбол	Обучить технике игры в мини-футбол, правилам техники безопасности, действиям игрока в защите и нападении.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
23.	Стойка игрока, техника передачи, ведения мяча, перемещения. Повороты, ускорения. Адаптированные спортивные игры..	9а 22.10, 9б: 23.10	1	Стойка игрока	Обучить технике стойки игрока, технике передачи, ведения мяча и перемещения по полю. Закрепить полученные навыки посредством адаптированных спортивных игр..	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин
24.	Ведение мяча левой, правой ногой внутренней, внешней частью подъёма. Игровой урок. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	9а 23.10, 9б: 26.10	1	Эстафета внутренняя часть подъёма стопы внешняя часть подъёма стопы	Обучить технике ведения мяча левой, правой ногой внутренней, внешней частью подъёма. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин
25.	Приём и обработка мяча. Точный пас. Удары по мячу с хода. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	9а 28.10 9б: 27.10	1	Точный пас	Обучить технике приёма и обработки мяча, точного паса, удара по мячу с хода. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин

26.	Ведение мяча из-за боковой линии с места. Удары по летящему мячу. Развитие силы по средствам подвижных игр и эстафет. Совершенствование владения мячом в играх.	9а 29.10, 9б: 30.10	1	Владение мячом	Закрепить полученные навыки владения мячом в играх.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
27.	Игра вратаря. Спортивные игры, Учебная игра мини-футбол по упрощённым правилам.	9а 30.10, 9б: 09.11	1	Вратарь	Обучить технике игры вратаря. Закрепить полученные навыки игры в мини-футбол.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
II четверть Гимнастика (12 час.)						
28.	Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила судейства соревнований по гимнастике. Значение правильного дыхания для организма.	9а 11.11, 9б: 10.11	1	Гимнастика судейство	Закрепить знания по технике безопасности. Разучить правила судейства соревнований. Разъяснить значение правильного дыхания для организма.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
29.	Виды перестроения. Фигурная маршировка. Упражнения на гимнастической стенке.	9а 12.11, 9б: 13.11	1	Висы гимнастическая стенка перестроения	Обучить технике выполнения упражнений на гимнастической стенке, различным видам перестроения, фигурной маршировке	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
30.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Корректирующие упражнения с предметами.	9а 13.11, 9б: 16.11	1	Равновесие корректирующие упражнения	Разучить технику лазания по гимнастической стенке вверх и вниз. Закрепить умения выполнения ОРУ с гимнастическими палками, упражнений в равновесии посредством корректирующих упражнений с предметами.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами

31.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, переходы с одного пролёта на другой. Упражнения в равновесии. Корректирующие упражнения с предметами.	9а 18.11, 9б: 17.11	1		Закрепить умения лазания по гимнастической стенке, выполнения упражнений в равновесии.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
32.	Ходьба приставными шагами по перевёрнутой скамейке с грузом на голове.	9а 19.11, 9б: 20.11	1	Приставные шаги	Обучить технике ходьбы приставными шагами по перевёрнутой скамейке с грузом на голове.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
33.	Размыкание в движении. Регулировка дыхания после нагрузки.	9а 20.11, 9б: 23.11	1		Закрепить умения выполнения ходьбы приставными шагами по перевёрнутой скамейке с грузом на голове. Разучить размыканию в движении, регулировке дыхания после нагрузки.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
34.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с гимнастическими палками	9а 25.11, 9б: 24.11	1	Общеразвивающие упражнения корректирующие упражнения	Обучить технике выполнения общеразвивающих и корректирующих упражнений с гимнастическими палками	Прыжки со скакалкой за 20сек
35.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением небольших препятствий	9а 26.11, 9б: 27.11	1		Закрепить навыки выполнения ходьбы и бега по гимнастической скамейке с преодолением небольших препятствий	Прыжки со скакалкой за 20сек
36.	Упражнения на гимнастической стенке. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Переноска и передача предметов. Развитие силовых способностей.	9а 27.11, 9б: 30.11	1	Силовые способности	Закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, строевых упражнений, ОРУ с мячами, переноски и передачи предметов.	Прыжки со скакалкой за 20сек
37.	Ходьба в различном темпе и по заданию. Регулировка дыхания. Упражнения в равновесии.	9а 02.12, 9б: 01.12	1	Темп равновесие	Обучить технике ходьбы в различном темпе и по заданию, регулировке дыхания. Закрепить навыки упражнений в равновесии.	Прыжки со скакалкой за 20сек

38.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с набивными мячами до 3-х кг. Игровой урок. Развитие гибкости, ловкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	9а 03.12, 9б: 04.12	1	Набивной мяч	Обучить технике выполнения общеразвивающих и корректирующих упражнений с набивными мячами до 3-х кг. Закрепить полученные навыки в подвижных играх и эстафетах.	Подтягивание в висе
39.	Переноска одного ученика двумя различными способами. Развитие координационных способностей.	9а 04.12, 9б: 07.12	1	Переноска	Закрепить навыки выполнения общеразвивающих и корректирующих упражнений с набивными мячами. Обучить технике переноски одного ученика двумя различными способами	Подтягивание в висе
Лёгкая атлетика (2 час.)						
40.	Броски набивного мяча до 3-х кг двумя руками. Развитие физических качеств.	9а 09.12, 9б: 08.12	1	Спортивная ходьба	Научить бросать набивной мяч до 3-х кг двумя руками	Подтягивание в висе
41.	Спортивная ходьба. Толкание набивного мяча 2-3-х кг с места на дальность.	9а 10.12, 9б: 11.12	1	Дальность толкание	Обучить технике толкания набивного мяча 2-3-х кг с места на дальность. Закрепить навыки спортивной ходьбы.	Подтягивание в висе
Спортивные игры (баскетбол) (7 час.)						
42.	Баскетбол. Техника передвижения. Роль судьи.	9а 11.12, 9б: 14.12	1	Баскетбол судья	Обучить технике игры баскетбол, техника передвижения. Разъяснить роль судьи.	Сгибание и разгибание рук в упоре
43.	Остановка двумя шагами и прыжком. Броски после движения и ловли. Ведение на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	9а 16.12, 9б: 15.12	1	Ловля передвижение	Обучить технике остановки двумя шагами и прыжком, броскам после движения и ловли, ведения мяча на месте и в движении. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук в упоре
44.	Ведение с изменением направления движения. Броски в	9а 17.12,	1		Обучить технике броска одной рукой в корзину от плеча, ведению с изменением	Сгибание и разгибание рук в

	корзину одной рукой от плеча. Упражнения с мячами на координацию.	9б: 18.12			направления движения. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений с мячами на координацию.	упоре
45.	Ведение с изменением высоты отскока и ритма бега. Штрафные броски. Подвижные игры с элементами баскетбола.	9а 18.12, 9б: 21.12	1	Ритм бега штрафные броски	Обучить технике ведения мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук в упоре
46.	Передача мяча в парах и тройках. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	9а 23.12, 9б: 22.12	1	Вырывание мяча выбивание мяча	Обучить технике передачи мяча в парах и тройках, вырывания и выбивания мяча. Закрепить полученные навыки при выполнении упражнений с мячами в парах и тройках, в подвижных играх	Приседания на одной ноге с поддержкой
47.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски с различных дистанций.	9а 24.12, 9б: 25.12	1	Ловля мяча передача мяча	Обучить технике ловли и передачи мяча, ведения мяча левой и правой рукой, в бросках с различных дистанций.	Приседания на одной ноге с поддержкой
48.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	9а 25.12, 9б: 28.12	1		Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Приседания на одной ноге с поддержкой

III четверть
Акробатика (2 час.)

49.	Элементы акробатики. Опорный прыжок «согнув ноги» через козла. Развитие координационных способностей.	9а 30.12, 9б: 29.12	1	Акробатика равновесие	Обучить основным элементам акробатики, технике опорного прыжка «согнув ноги» через козла.	Приседания на одной ноге с поддержкой
50.	Элементы акробатики. Опорный прыжок «ноги врозь» через козла. Развитие координационных способностей.	9а 13.01, 9б: 12.01	1	Кувырки	Обучить основным элементам акробатики, технике опорного прыжка «ноги врозь» через козла	Прыжок в длину с места

Спортивные игры (баскетбол) (7 час.)

51.	Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча с передачей и броском по кольцу.	9а 14.01, 9б: 15.01	1	Отскок бросок	Обучить технике игры в баскетбол, передачи мяча с отскоком от пола, ведению мяча с передачей и броском по кольцу.	Прыжок в длину с места
52.	Передача мяча в движении в парах. Броски в корзину двумя руками от груди.	9а 15.01, 9б: 18.01	1		Обучить технике передачи мяча в движении в парах, броскам в корзину двумя руками от груди.	Прыжок в длину с места
53.	Ведение мяча с передачей и броском по кольцу. Броски мяча в движении снизу и от груди	9а 20.01, 9б: 19.01	1	Бросок снизу	Обучить технике игры в баскетбол, ведения мяча с передачей и броском по кольцу. броскам мяча в движении снизу и от груди	Прыжок в длину с места
54.	Совершенствование техники индивидуальной игры в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола.	9а 21.01, 9б: 22.01	1	Сопrotивление защиты индивидуальная защита	Совершенствовать технику индивидуальной игры в защите. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
55.	Совершенствование техники индивидуальной игры в нападении	9а 22.01, 9б: 25.01	1		Совершенствовать технику индивидуальной игры в нападении	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
56.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	9а 27.01, 9б: 26.01	1		Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
57.	Учебная игра	9а 28.01, 9б: 29.01	1		Совершенствовать навыки игры в баскетбол	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
Лёгкая атлетика (4 час.)						
58.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения к прыжкам в высоту. Подбор	9а 29.01 , 9б: 01.02	1	Перешагивание	Обучить технике прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание», подбору разбега. Закрепить полученные навыки в подводящих упражнениях.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за

	разбега.					головой
59.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Фаза выталкивания. Развитие физических качеств.	9а 03.02 , 9б: 02.02	1	Фаза выталкивания	Закрепить навыки прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» фаза выталкивания.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
60.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Фаза полёта. Развитие физических качеств.	9а 04.02, 9б: 05.02	1	Фаза полёта	Закрепить навыки прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» фаза полёта	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
61.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Фаза приземления. Развитие физических качеств.	9а 05.02, 9б: 08.02	1	Фаза приземления	Закрепить навыки прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» фаза приземления	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
Спортивные игры (мини-футбол, волейбол) (20 час.)						
62.	Мини-футбол. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма	9а 10.02, 9б: 09.02	1	Внешняя часть подъёма стопы	Обучить технике удара по катящемуся мячу внешней частью подъёма стопы	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
63.	Удары по летящему мячу серединой лба. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.	9а 11.02, 9б: 12.02	1	Игра в «пас»	Обучить технике удара по летящему мячу серединой лба. Закрепить полученные навыки в адаптированных спортивных играх.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
64.	Удары головой по мячу при взятии ворот. Точный пас. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игр и	9а 12.02, 9б: 15.02	1	Точный пас	Обучить технике удара головой по мячу при взятии ворот, точного паса. Закрепить полученные навыки в адаптированных спортивных играх.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами

	эстафет.					
65.	Ведение мяча змейкой. Приём и обработка мяча. Удары по мячу с хода и с места. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	9а 17.02, 9б: 16.02	1		Обучить технике ведения мяча змейкой, приёму и обработке мяча, удара по мячу с хода и с места. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игры и эстафет.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
66.	Обманные движения. Удары по воротам с различных дистанций. Развитие силы посредством подвижных игр и эстафет. Совершенствование владения мячом в играх.	9а 24.02, 9б: 26.02	1	Владение мячом	Обучить технике обманных движений, ударам по воротам с различных дистанций. Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
67.	Учебная игра в составе команды в защите. Совершенствование владения мячом в играх.	9а 25.02, 9б: 01.03	1		Совершенствовать технику игры в защите, технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
68.	Учебная игра в составе команды в нападении. Отработка навыков командной игры.	9а 26.02, 9б: 02.03	1	Командная игра	Совершенствовать технику игры в нападении, технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
69.	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Развитие силовых способностей.	9а 03.03, 9б: 05.03	1	Волейбол	Ознакомить с правилами игры в волейбол. Обучить технике расстановки игроков на площадке.	Прыжки со скакалкой за 20сек
70.	Расстановка игроков на площадке. Передача двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	9а 04.03 9б: 09.03	1		Обучить технике расстановки игроков на площадке, передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах.	Подтягивание в висе
71.	Верхняя передача мяча наброшенного партнёра	9а 05.03,	1		Обучить технике верхней передачи мяча наброшенного партнёра, закрепить	Подтягивание в висе

		9б: 12.03			полученные навыки в игре с элементами волейбола.	
72.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Упражнения у сетки.	9а 10.03, 9б: 15.03	1	Точность	Обучить технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений у сетки.	Подтягивание в висе
73.	Нижняя прямая и верхняя подача. Боковая подача. Броски мяча в парах из различных исходных положений.	9а 11.03, 9б: 19.03	1	Боковая подача прямая подача	Обучить технике нижней прямой и верхней подач, боковой подачи, технике броска мяча в парах из различных исходных положений.	Подтягивание в висе
74.	Приём мяча снизу у сетки. Подача.	9а 12.03, 9б: 22.03	1		Обучить технике приёма мяча снизу у сетки. Закрепить полученные навыки подачи мяча.	Сгибание и разгибание рук в упоре
75.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	9а 17.03, 9б: 23.03	1	Отбивание	Обучить технике отбивания мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Закрепить полученные навыки в игре.	Сгибание и разгибание рук в упоре
76.	Приём и передача мяча в тройках. Подача в прыжке. Игра.	9а 18.03, 9б: 26.03	1		Обучить технике приёма и передачи мяча в тройках, подаче в прыжке. Закрепить полученные навыки в игре.	Сгибание и разгибание рук в упоре
77.	Техника прямого нападающего удара через сетку с шага. Спортивные игры.	9а 19.03, 9б: 05.04	1		Отработка навыков в спортивных играх	Сгибание и разгибание рук в упоре
IV четверть						
78.	Техника блокировки мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	9а 24.03, 9б: 05.04	1		Отработка навыков блокировки мяча, прямого нападающего удара через сетку. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений у сетки	Приседания на одной ноге с поддержкой
79.	Техника приёма подачи. Техника	9а	1	Мяч в воздухе	Закрепить правила игры в волейбол.	Приседания на

	передачи мяча. Игра «мяч в воздухе».	25.03, 9б: 06.04			Обучить технике приёма подачи, технике передачи мяча. Закрепить полученные навыки в игре «мяч в воздухе».	одной ногой с поддержкой
80.	Учебная игра по заданию	9а 26.03, 9б: 09.04	1		Закрепить полученные навыки посредством учебной игры по заданию.	Приседания на одной ноге с поддержкой
81.	Закрепление и совершенствование ранее изученных приёмов в учебной игре.	9а 7.04, 9б: 12.04	1		Закрепить и совершенствовать изученные приёмы в учебной игре.	Приседания на одной ноге с поддержкой
Спортивные игры (мини-футбол) (7 час.)						
82.	Удар по летящему мячу средней частью стопы. Развитие ловкости, координации по средствам подвижных игр и эстафет.	9а 08.04, 9б: 13.04	1		Обучить технике удара по летящему мячу средней частью стопы. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Прыжок в длину с места
83.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие ловкости, координации посредством учебной двусторонней игры.	9а 09.04, 9б: 16.04	1		Совершенствовать навыки удара по мячу посредством учебной двусторонней игры.	Прыжок в длину с места
84.	Удары по воротам с места и с хода. Игра вратаря.	9а 14.04, 9б: 19.04	1		Совершенствовать навыки удара по мячу по воротам, технику игры вратаря посредством учебной двусторонней игры.	Прыжок в длину с места
85.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Совершенствование навыков техники ведения мяча.	9а 15.04, 9б: 20.04	1	Игра в защите игра в нападении	Совершенствовать навыки техники ведения мяча, игры в защите и нападении.	Прыжок в длину с места
86.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	9а 16.04, 9б: 23.04	1		Совершенствовать навыки командных действий в защите и нападении. Закрепить полученные навыки в учебной игре.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин

87.	Совершенствование ранее изученных технических приёмов и навыков. Учебная игра.	9а 21.04, 9б: 26.04	1		Совершенствовать навыки и технику игры	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
88.	Учебная двусторонняя игра. Развитие физических качеств.	9а 22.04, 9б: 27.04	1		Совершенствовать владения мячом в играх.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
Лёгкая атлетика (11 час.)						
89.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорение от 30 до 100 м.	9а 23.04, 9б: 30.04	1	Низкий старт стартовый разбег	Обучить технике низкого старта и стартового разбега, бега с ускорение от 30 до 100 м.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
90.	Бег на 80 м с преодолением трёх препятствий. Метание мяча с места и с разбега. Развитие физических качеств.	9а 28.04, 9б: 04.05	1		Обучить технике бега на 80 м с преодолением трёх препятствий, метанию мяча с места и с разбега.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
91.	Встречные эстафеты. Метание мяча в вертикальную цель.	9а 29.04, 9б: 07.05	1	Спринтерский бег	Обучить технике метания мяча в вертикальную цель. Закрепить полученные навыки при выполнении специальных беговых упражнений, встречных эстафет.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
92.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	9а 30.04, 9б: 11.05	1	Встречная эстафета	Закрепить полученные навыки прыжка в длину с разбега «согнув ноги», подбора разбега. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных прыжковых упражнений	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
93.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фаза выталкивание. Фаза полёта. Фаза приземления.	9а 05.05, 9б: 14.05	1	Легкоатлетические упражнения равномерный темп выносливость	Закрепить полученные навыки прыжка в длину с разбега «согнув ноги» фаза выталкивания, фаза полёта, фаза приземления.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой

94.	Бег для развития выносливости – кроссовая подготовка 500-1000 м. Метание гранаты с места и разбега.	9а 06.05, 9б: 17.05	1		Совершенствовать навыки кроссовой подготовки, развития выносливости.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
95.	Развитие выносливости. Кросс. Метание гранаты с разбега и на дальность.	9а 07.05, 9б: 18.05	1	Кроссовая подготовка метание гранаты	Обучить технике метания гранаты, кроссовой подготовке.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
96, 97.	Кросс. Толкание ядра. Метание гранаты.	9а 12,13, 9б: 21.05	2	Толкание ядра	Обучить технике толкания ядра. Закрепление полученных навыков посредством проведения подводящих упражнений к метанию гранаты.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
98.	Тестирование. Шестиминутный непрерывный бег.	9а 14.05 9б: 24.05	1	Непрерывный бег	Обучить технике отталкивания в прыжке в длину с места, прыжку в длину с разбега. Закрепить навыки бега посредством специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
99.	Техника безопасности на лето.	9а 19.05, 9б: 25.05	1		Разъяснить правила безопасного поведения во время летних каникул	Прыжки со скакалкой за 20сек

ВСЕГО: 99 час.