

Рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся V - IX классов (вариант 2)

Составитель:
учитель физической культуры
Шипулин Николай Алексеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение

"стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны,

поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
Легкая атлетика – 21 час				
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ) Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением	1		
2	Спринтерский бег Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1		
3	Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага Прыжок в длину с места – контроль на результат	1		
4	Спринтерский бег. Спринтерский бег 30м – контроль на результат	1		
5	Спринтерский бег Высокий старт – контроль на технику	1		
6	Спринтерский бег Эстафеты, встречная эстафета Спринтерский бег 60м – контроль на результат	1		
7	Спринтерский бег Передача эстафеты – контроль на технику.	1		
8	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега Бег – контроль на результат	1		
9	Прыжки Прыжки с места, с разбега Равномерный бег	1		
10	Прыжки Равномерный бег Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок	1		
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	1		
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	1		
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м	1		
14	Медленный бег с изменением направления по сигналу Прыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат	1		

15	Броски и толчки набивных мячей Метание на заданное расстояние	1		
16	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1		
17	Равномерный бег Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат	1		
18	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м Метание мяча в цель – контроль на результат.	1		
19	Бег по пересеченной местности Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игра «Больше передач»	1		
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»	1		
21	Бег по пересеченной местности Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение	1		
Волейбол – 9 часов				
22	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	1		
23	Волейбол Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1		
24	Волейбол Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1		
25	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных	1		

	способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.			
26	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1		
27	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1		
28	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1		
29	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1		
30	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1		
Гимнастика-18				
31	Гимнастика Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.	1		
32	Висы. Строевые упражнения. Ритмика.	1		

	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			
33	Висы. Строевые упражнения. Ритмика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1		
34	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в виси(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	1		
35	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1		
36	Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		
37	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат	1		
38	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат	1		
39	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1		
40	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1		
41	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1		
42	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая	1		

	комбинация – контроль на технику.			
43	Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	1		
44	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		
45	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1		
46	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	1		
47	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1		
48	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	1		
49	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1		
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1		
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1		
52	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой».	1		

	Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.			
53	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	1		
57	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	1		
58	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	1		

	Эстафеты			
62	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	1		
64	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км – контроль на результат	1		
65	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1		
67	Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1		
68	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1		
69	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра	1		

	«Пионербол» с элементами волейбола			
70	Волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1		
71	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1		
72	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1		
73	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1		
74	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1		
75	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1		
76	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча	1		
77	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной	1		

	рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			
78	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1		
79	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	1		
80	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1		
81	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1		
82	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1		
83	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1		
84	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1		
85	Баскетбол.	1		

	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.			
86	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	1		
87	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1		
88	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		
89	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3х10м – контроль на результат.	1		
90	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		
91	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	1		
92	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	1		
93	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1		

	(2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.			
94	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	1		
95	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	1		
96	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	1		
97	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	1		
98	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.			
99	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	1		
100	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	1		
101	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	1		
102	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры	1		

	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			
--	--	--	--	--

9 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
1.Плавание	10	1.Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. 2.Вход в воду. 4Ходьба в воде. 5.Бег в воде. 6.Погружение в воду по шею, с головой 7.Выполнение выдоха под водой. 8.Открывание глаз в воде. 9.Удержание на воде 10.Скольжение по верности воды на животе, спине. 11. Чередование поворота головы с дыханием. 12.Сочетание движения ног с дыханием. 13.Произвольное плавание.	1. Ходьба в воде 2. Бег в воде 3.Выполнение движений руками, лёжа на животе, на спине 4.Скольжение по верности воды на животе, спине. 5.Чередование поворота головы с дыханием. 6. Произвольное плавание
2.Коррекционные подвижные игры. 2.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	34	Баскетбол. 1.Узнавание баскетбольного мяча. 2.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 5.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 6.Броски мяча в кольцо двумя руками.	1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

		<p style="text-align: center;">Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание волейбольного мяча. 2. Поддача волейбольного мяча (сверху, снизу). 3. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 4. Игра в паре без сетки (через сетку) <p style="text-align: center;">Футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание футбольного мяча. 2. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 3. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 4. Ведение мяча. 5. Выполнение передачи мяча партнёру. 6. Остановка катящегося мяча ногой. <p style="text-align: center;">Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3. Отбивание волана снизу, сверху. 4. Игра в паре. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5. Броски мяча в кольцо двумя руками 6. Поддача волейбольного мяча (сверху, снизу). 7. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 8. Игра в паре без сетки (через сетку) 9. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 10. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 11. Ведение мяча. 12. Выполнение передачи мяча партнёру. 13. Остановка катящегося мяча ногой. 14. Игра в бадминтон. 15. Отбивание волана снизу, сверху
--	--	---	---

<p>2.2 Подвижные игры</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» 2. Соблюдение правил игры «Болото» 3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» 4. Соблюдение правил игры «Пятнашки» 5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» 7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка» 8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки» 9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Стоп, хоп, раз» 2. Игра «Болото» 3. Игра «Полоса препятствий» 4. Игра «Пятнашки» 5. Игра «Рыбаки и рыбки» 6. Игра «Собери пирамидку» 7. Игра «Бросай-ка» 8. Игра «Быстрые санки» 9. Игра «Строим дом»
<p>3. Велосипедная подготовка</p>	<p style="text-align: center;">9</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. 2. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. 3. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. 4. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). 5. Торможение ручным (ножным) тормозом. 6. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. 7. Посадка на двухколесный велосипед. 8. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. 9. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Езда на трехколесный велосипед. 2. Езда на двухколесном велосипеде 3. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом 4. Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом 5. Выполнение разворот на двухколесном велосипеде

		<p>10.Торможение ручным (ножным) тормозом.</p> <p>11.Разворот на двухколесном велосипеде.</p> <p>12.Объезд препятствий.</p> <p>13 Преодоление подъемов (спусков).</p> <p>14Езда в группе.</p> <p>15.Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.</p>	
4..Лыжная подготовка	19	<p>1Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>2.Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.</p> <p>4.Чистка лыж от снега.</p> <p>5.Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>6.Выполнение ступающего шага.</p> <p>7.Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>8.Выполнение скользящего шага</p> <p>9.Выполнение попеременного двушажного хода.</p> <p>10.Выполнение бесшажного хода.</p> <p>11.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).</p> <p>12.Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>	<p>1.Чистка лыж от снега.</p> <p>2.Выполнение ступающего шага.</p> <p>3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>4. Выполнение скользящего шага</p> <p>5.Выполнение попеременного двушажного хода.</p> <p>6.Выполнение бесшажного хода.</p> <p>7.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>

<p>5.Туризм</p>	<p>8</p>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>6.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>7.Раскладывание палатки.</p> <p>8.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>9.Установление стоек.</p> <p>10.Установление растяжек палатки.</p> <p>11.Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки:</p> <p>12.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывании спального мешка.</p> <p>3.Складывании спального мешка.</p> <p>4.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>5.Раскладывание палатки.</p> <p>6.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>7.Установление стоек</p> <p>8.Установление растяжек палатки</p> <p>9.Разбор палатки.</p> <p>10.Поход</p>
------------------------	-----------------	--	---

<p>6.Физическая подготовка 6.1Построения и перестроения</p>	<p>22</p>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». 2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. 4.Повороты на месте в разные стороны. 5.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>
<p>6.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 3.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 4.Круговые движения кистью. 5. Сгибание фаланг пальцев. 6.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». 8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). 9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. 10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. 2.Выполнение дыхательных упражнений. 3.Выполнение круговых движений кистью. 4.Выполнение движений плечами. 5.Выполнение движений головой 6.Выполнение поворотов туловищем 7.Выполнение наклонов туловищем. 8.Выполнение движений стопами. 9.Выполнение приседания</p>

		<p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 12. Повороты туловища вправо (влево). 13. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). 14. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. 15. Стояние на коленях. 16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой 17. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 18. Приседание 19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)</p>	
<p>6.3 Ходьба и бег</p>		<p>1. Ходьба с высоким подниманием колен. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8. Ходьба с изменением темпа, направления движения. 9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p>	<p>1. Выпльнение ходьбы с высоким подниманием колен. 2. Выпльнение ходьбы по доске, лежащей на полу. 3. Выпльнение ходьбы по гимнастической скамейке. 4. Выпльнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5. Выпльнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6. Выпльнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая</p>

		<p>10. Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>11. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).</p> <p>12. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	<p>голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>7. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>8. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>9. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>10. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>11. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>
<p>6.4 Прыжки</p>		<p>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>3. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).</p> <p>4. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>6. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>1. Выполнение Прыжков на двух ногах.</p> <p>2. Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.</p> <p>4. Выполнение прыжков в высоту, глубину</p>

<p>6.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</p>		<p>1.Ползание на животе, на четвереньках. 2.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. 3.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату 4. Вис на рейке. 5.Перелезание через препятствия.</p>	<p>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках. 2.Выполнение лазания по гимнастической стенке 3.Выполнение вися на рейке 4.Выполнение перелезания через препятствия</p>
<p>6.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</p>		<p>1.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4. Бросание мяча на дальность. 5.Сбивание предметов большим(малым) мячом. 6.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7.Метание в цель (на дальность). 8. Перенос груза.</p>	<p>1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4. Выполнение бросания мяча на дальность. 5.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом. 6.Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7.Выполнение метания в цель (на дальность). 8. Перенос груза</p>

Поурочное планирование 9 класс

№	Наименование раздела	Тема урока
1	2	3
1	1.Плавание	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. 1.Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
2		Вход в воду. Теория.
3		Ходьба в воде.Теория.
4		Погружение в воду. Теория.
5		Выполнение выдоха под водой. Теория.
6		Скольжение по верности воды на животе, спине.
7		Чередование поворота головы с дыханием.
8		Сочетание движения ног с дыханием.
9		Сочетание движения ног с дыханием.
10		Сочетание движения ног с дыханием.
11	2.Коррекционные подвижные игры. 2.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	БАСКЕТБОЛ Узнавание баскетбольного мяча.
12		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.
13		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.
14		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
15		Ведение баскетбольного мяча по прямой.
16		Броски мяча в кольцо двумя руками.
17		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча
18		Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).
19		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).
20		Игра в паре без сетки (через сетку)
21		Игра в паре без сетки (через сетку)
22		Игра в паре без сетки (через сетку)
23		Футбол Узнавание футбольного мяча.

24		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)
25		Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.
26		Ведение мяча.
27		Выполнение передачи мяча партнёру.
28		Остановка катящегося мяча ногой.
29		Бадминтон Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.
30		Удар по волану: нижняя, верхняя подача.
31		Отбивание волана снизу, сверху..
32		Игра в паре.
33		Игра в паре.
34		Игра в паре.
35	2.2Подвижные игры	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»
36		Соблюдение правил игры «Болото»
37		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»
38		Соблюдение правил игры «Пятнашки»
39		Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
40		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»
41		Соблюдение правил игры «Бросай-ка»
42		Соблюдение правил игры «Быстрые санки»
43		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»
44		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»
45	3.Велосипедная подготовка	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
46		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.
47		Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.
48		Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).
49		Торможение ручным (ножным) тормозом.
50		Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом
51		Посадка на двухколесный велосипед
52		Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.

53		Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).
54	4.Лыжная подготовка	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
55		Транспортировка лыжного инвентаря.
56		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.
57		Чистка лыж от снега.
58		Стояние на параллельно лежащих лыжах.
59		Выполнение ступающего шага.
60		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.
61		Выполнение скользящего шага
62		Выполнение попеременного двушажного хода.
63		Выполнение бесшажного хода.
64		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).
65		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
66		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
67		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
68		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
69		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
70		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
71		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).
72		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).
73	5.Туризм	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
74		Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
75		Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.
76		Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.

77		Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
78		Подготовка места для установки палатки
79		Раскладывание палатки
80		Соблюдение правил поведения в походе.
81	6.Физическая подготовка 6.1Построения и перестроения	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».
82		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг
83		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
84		Повороты на месте в разные стороны.
85		Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
86	6.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
87		Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
88		Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
89		Круговые движения кистью
90	6.3Ходьба и бег	Ходьба с высоким подниманием колен
91		Ходьба по доске, лежащей на полу
92		Ходьба по гимнастической скамейке
93		Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх
94		Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.
95		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
96		Ходьба с изменением темпа, направления движения.
97		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
98		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
99		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
100		Бег с изменением темпа и направления движения.
101		Преодоление препятствий при ходьбе (беге).
102		Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).