

Приложение № 21
к адаптированной основной общеобразовательной
программе образования детей с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(1вариант) муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Мухтоловская основная школа", утвержденной
приказом директора МБОУ Мухтоловская ОШ
от 30.08.2023г №232/1

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для 5-9 классов**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V–IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I–IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

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

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

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

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом,

баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис

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

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

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение
каждой темы**

5 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые команды <i>«Направо!»</i> , <i>«Налево!»</i> , <i>«Кругом!»</i> . <i>Техника ходьбы</i> . Подвижная игра.	3
2	Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка. <i>Техника бега</i> . Бег на время 60 м. Подвижная игра.	3
3	Метание мяча на дальность и точность. Подвижная игра.	3
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
5	Прыжок в длину с разбега способом <i>«согнув ноги»</i> из зоны отталкивания. Подвижная игра.	3
6	Прыжок в высоту способом <i>«перешагивание»</i> с шагов разбега. Подвижная игра.	3
7	Упражнения на равновесие на наклонной плоскости. Подвижная игра.	3
8	Упражнения на выбор рационального способа преодоления препятствия. Подвижная игра.	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
10	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
11	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра.	3
12	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижная игра.	3
13	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
14	Инструктаж. Техника поворота, торможения лыж без палок. Подвижная игра.	3
15	Инструктаж. Спуск и подъём на лыжах без палок с преодолением небольшого пологого склона. Подвижная игра.	3
16	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах. Подвижная игра.	3
17	Инструктаж. Техника поворота лыж с палками, торможения <i>«плугом»</i> и <i>«полуплугом»</i> . Подвижная игра.	3
18	Инструктаж. Техника спуска и подъема на лыжах с палками с преодолением небольшого пологого склона. Подвижная игра.	3
19	Инструктаж. Катание и бег по прямой и по повороту. Движение <i>«змейкой»</i> на лыжах с палками. Подвижная игра.	3
20	Хоккей на полу. Вращение обруча. Упражнения со скакалками. Подвижная игра.	3
21	Инструктаж. Ведение набивного мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо способом <i>«снизу»</i>	3

	и «сверху». Подвижная игра.	
22	Баскетбол (упражнения с мячом по выполнению различных заданий по его ловле и передаче). Подвижная игра.	3
23	Настольный теннис. Подвижная игра.	3
24	Опорный прыжок. Упражнения на лазание, перелезание. Подвижная игра.	3
25	Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Подвижная игра.	3
26	Упражнения на выбор способа переноски груза. Подвижная игра.	3
27	Упражнение на выносливость «вис». Лазание. Подвижная игра.	3
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра.	3
29	Упражнения на подлезание под препятствие определенной высоты. Подвижная игра.	3
30	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
32	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
33	Бег на время 60 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	3
34	Сдача нормативов. Подвижная игра.	3

Всего 102 ч.

6 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые команды. <i>Техника ходьбы, бега.</i> Подвижная игра.	3
2	Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка. <i>Техника бега.</i> Бег на время 60 м. Подвижная игра.	3
3	Метание мяча на дальность и точность. Подвижная игра.	3
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания. Подвижная игра.	3
6	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега. Подвижная игра.	3
7	Упражнения на равновесие на наклонной плоскости. Подвижная игра.	3
8	Упражнения на выбор рационального способа преодоления препятствия. Подвижная игра.	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
10	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
11	Упражнения с гимнастическими палками.	3

	Подвижная игра.	
12	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижная игра.	3
13	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
14	Инструктаж. Техника поворота, торможения лыж без палок. Подвижная игра.	3
15	Инструктаж. Спуск и подъём на лыжах без палок с преодолением небольшого пологого склона. Подвижная игра.	3
16	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах. Подвижная игра.	3
17	Инструктаж. Техника поворота лыж с палками, торможения «плугом» и «полуплугом». Подвижная игра.	3
18	Инструктаж. Техника спуска и подъема на лыжах с палками с преодолением небольшого пологого склона. Подвижная игра.	3
19	Инструктаж. Катание и бег по прямой и по повороту. Движение «змейкой» на лыжах с палками. Подвижная игра.	3
20	Хоккей на полу. Вращение обруча. Упражнения со скакалками. Подвижная игра.	3
21	Инструктаж. Ведение набивного мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху». Подвижная игра.	3
22	Баскетбол (упражнения с мячом по выполнению различных заданий по его ловле и передаче). Подвижная игра.	3
23	Настольный теннис. Подвижная игра.	3
24	Опорный прыжок. Упражнения на лазание, перелезание. Подвижная игра.	3
25	Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Подвижная игра.	3
26	Упражнения на выбор способа переноски груза. Подвижная игра.	3
27	Упражнение на выносливость «вис». Лазание. Подвижная игра.	3
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра.	3
29	Упражнения на подлезание под препятствие определенной высоты. Подвижная игра.	3
30	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
32	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
33	Бег на время 60 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	3
34	Сдача нормативов. Подвижная игра.	3

Всего 102 ч.

7 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. <i>Команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!».</i> <i>Перестроение колонны. Техника ходьбы.</i> Подвижная игра.	3
2	Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка. <i>Техника бега.</i> Бег на время 60 м. Подвижная игра.	3
3	<i>Выполнение метания малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</i> Подвижная игра.	3
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра.	3
6	<i>Переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Подвижная игра.	3
7	Упражнения на <i>равновесие на наклонной плоскости.</i> Подвижная игра.	3
8	Упражнения на <i>выбор рационального способа преодоления препятствия.</i> Подвижная игра.	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
10	Подтягивание на низкой перекладине из виса. Подвижная игра.	3
11	Упражнения с гимнастическими палками. <i>Правила передачи эстафеты.</i> Подвижная игра.	3
12	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижная игра.	3
13	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
14	Инструктаж. Техника поворота, торможения, спуска на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
15	Инструктаж. Спуск и подъем на лыжах без палок с преодолением небольшого пологого склона. Подвижная игра.	3
16	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах. Подвижная игра.	3
17	Инструктаж. Техника поворота лыж с палками, торможения « <i>плугом</i> ». Подвижная игра.	3
18	Инструктаж. Техника спуска и подъема на лыжах с палками с <i>преодолением спуска с крутизной склона.</i> Подвижная игра.	3
19	Инструктаж. <i>Катание и бег по прямой и по повороту.</i> Движение «змейкой» на лыжах с палками. Подвижная игра.	3
20	Хоккей на полу. Вращение обруча. Упражнения со скакалками. Подвижная игра.	3
21	Инструктаж. Упражнения с набивными мячами.	3

	Подвижная игра.	
22	<i>Толкание мяча с места. Баскетбол</i> (выполнение остановки прыжком и поворотом, бросков по корзине двумя руками от груди с места). Подвижная игра.	3
23	<i>Игра в волейбол. Правила</i> выполнения верхней прямой подачи. Подвижная игра.	3
24	<i>Опорный прыжок. Упражнения на лазание, перелезание.</i> Подвижная игра.	3
25	Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Подвижная игра.	3
26	Упражнения на <i>выбор способа переноски груза.</i> Настольный теннис. Подвижная игра.	3
27	Упражнение на выносливость «вис» (на время) Лазание. Подвижная игра.	3
28	Упражнения на <i>гимнастической скамейке.</i> Подвижная игра.	3
29	Упражнения на <i>подлезание под препятствие определенной высоты.</i> Подвижная игра.	3
30	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
32	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
33	Бег на время 60 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	3
34	Сдача нормативов. Подвижная игра.	3

Всего 102 ч.

8 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. <i>Команды. Перестроение колонны. Фигурная маршировка. Строевой шаг. Ходьба.</i> Подвижная игра.	3
2	Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка. <i>Техника бега.</i> Бег на время 60 м. Подвижная игра.	3
3	<i>Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</i> Подвижная игра.	3
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра.	3
6	<i>Переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Подвижная игра.	3
7	Упражнения на <i>равновесие на наклонной плоскости.</i> Подвижная игра.	3
8	Упражнения на <i>выбор рационального способа преодоления препятствия.</i> Подвижная игра.	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине.	3

	Подвижная игра.	
10	Подтягивание на низкой перекладине из виса. Подвижная игра.	3
11	Упражнения с гимнастическими палками. <i>Правила передачи эстафеты.</i> Подвижная игра.	3
12	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижная игра.	3
13	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
14	Инструктаж. Техника поворота, торможения, спуска на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
15	Инструктаж. Спуск и подъём на лыжах без палок с преодолением небольшого пологого склона. Подвижная игра.	3
16	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах. Подвижная игра.	3
17	Инструктаж. Техника поворота лыж с палками, торможения «плугом». Подвижная игра.	3
18	Инструктаж. Техника спуска и подъема на лыжах с палками с <i>преодолением спуска с крутизной склона.</i> Подвижная игра.	3
19	<i>Катание и бег по прямой и по повороту. Выполнение поворота «упором»; сочетание попеременных ходов с одновременными.</i> Подвижная игра.	3
20	Хоккей на полу. Вращение обруча. Упражнения со скакалками. Подвижная игра.	3
21	Инструктаж. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	3
22	<i>Баскетбол (ловля и передача мяча в парах в движении шагом; ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте).</i> Подвижная игра.	3
23	<i>Игра в волейбол. Правила принятия и передачи мяча сверху, снизу.</i> Подвижная игра.	3
24	<i>Опорный прыжок</i> способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями. Подвижная игра.	3
25	Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Подвижная игра.	3
26	Упражнения на <i>выбор способа переноски груза.</i> Настольный теннис. Подвижная игра.	3
27	Упражнение на выносливость «вис». Лазание. Подвижная игра.	3
28	Упражнения на <i>гимнастической скамейке.</i> Подвижная игра.	3
29	Упражнения на <i>подлезание под препятствие определенной высоты.</i> Подвижная игра.	3
30	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
32	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3

33	Бег на время 60 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	3
34	Сдача нормативов. Подвижная игра.	3

Всего 102 ч.

9 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. <i>Команды. Перестроение колонны. Фигурная маршировка. Строевой шаг. Ходьба.</i> Подвижная игра.	3
2	Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка. <i>Техника бега.</i> Бег на время 60 м. Подвижная игра.	3
3	<i>Метание малого мяча на дальность с полного разбега и в обозначенное место.</i> Подвижная игра.	3
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра.	3
6	<i>Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной».</i> Подвижная игра.	3
7	Упражнения на <i>равновесие на наклонной плоскости.</i> Подвижная игра.	3
8	Упражнения на <i>выбор рационального способа преодоления препятствия.</i> Подвижная игра.	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
10	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
11	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра.	3
12	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижная игра.	3
13	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Подвижная игра.	3
14	Инструктаж. Техника поворота лыж без палок. Техника торможения. Техника спуска. Подвижная игра.	3
15	Инструктаж. Спуск на лыжах без палок с преодолением небольшого пологого склона. Техника подъема. Подвижная игра.	3
16	Инструктаж. Техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах. Подвижная игра.	3
17	Инструктаж. Техника поворота лыж с палками, торможения « <i>плугом</i> ». Подвижная игра.	3
18	Инструктаж. Техника спуска и подъема на лыжах с палками с <i>преодолением спуска с крутизной склона.</i> Подвижная игра.	3
19	Инструктаж. <i>Бег по прямой и по повороту в быстром темпе.</i> Выполнение поворота на	3

	<i>параллельных лыжах. Подвижная игра.</i>	
20	Хоккей на полу. Вращение обруча. Упражнения со скакалками. Подвижная игра.	3
21	Инструктаж. Упражнения по <i>толканию набивного мяча весом 3 кг на результат со скачка.</i> Подвижная игра.	3
22	<i>Баскетбол (передача из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой).</i> Подвижная игра.	3
23	<i>Игра в волейбол. Правила выполнения всех видов подачи, прямого нападающего удара, блокировки нападающего удара.</i> Подвижная игра.	3
24	<i>Опорный прыжок</i> способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями. Подвижная игра.	3
25	Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Подвижная игра.	3
26	Упражнения на <i>выбор способа переноски груза.</i> Настольный теннис. Подвижная игра.	3
27	Упражнение на выносливость «вис». Лазание. Подвижная игра.	3
28	Упражнения на <i>гимнастической скамейке.</i> Подвижная игра.	3
29	Упражнения на <i>подлезание под препятствие определенной высоты.</i> Подвижная игра.	3
30	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	3
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	3
32	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра.	3
33	Бег на время 60 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	3
34	Сдача нормативов. Подвижная игра.	3

Всего 102 ч.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430541
Владелец Курман Татьяна Владимировна
Действителен с 20.04.2024 по 20.04.2025