

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### по физической культуре

#### Класс 9

Количество часов

Всего 68 часов; в неделю 2 час.

Планирование составлено на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
<b>Лёгкая атлетика (12 часов).</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1				
2	Бег отрезков 10м, 20м, 30м.	1				
3	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1				
4	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м.	1				
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1				

6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1				
7	Низкий старт 30,6м.	1				
8	Бег на скорость 30,60м. Метание малого мяча на дальность.	1				
9	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.	1				
10	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 5 мин.	1				
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	1				
12	Развитие выносливости. Бег 1000м на время.	1				
<b>Споривные игры. Футбол. (4часа).</b>						
13	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Учебная игра.	1				
14	Техника ведения мяча. Игра в парах. Учебная игра.	1				
15	Отработка штрафного удара. Учебная игра.	1				
16	Игра в защите. Игра в нападении. Учебная игра.	1				
<b>Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов).</b>						
17	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
18	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1				
19	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1				
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1				
21	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1				

22	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1				
23	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1				
24	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1				
25	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1				
26	Учебная игра.	1				
<b>Гимнастика (6 часов).</b>						
27	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1				
28	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	1				
29	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1				
30	Кувырок вперед из положения упор присев.	1				
31	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1				
32	Подтягивание на высокой перекладине - юноши, подтягивание на низкой перекладине – девушки.	1				
<b>Лыжная подготовка (14 часов).</b>						
33	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
34	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1				
35	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				
36	Повторение спуска со склона в низкой стойке.	1				

37	Повторение спуска со склона в основной стойке.	1				
38	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой".	1				
39	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?".	1				
40	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 3 км.	1				
41	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж.	1				
42	Передвижение на лыжах до 3 км.	1				
43	Передвижение на лыжах до 3 км.	1				
44	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1				
45	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1				
46	Эстафета на лыжах.	1				
<b>Спортивные игры. Волейбол. (10часов).</b>						
47	Инструктаж по Т.Б. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Правила игры.	1				
48	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1				
49	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
50	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1				
51	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1				
52	Игра в нападение через зону. Учебная игра.	1				
53	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				

54	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1				
55	Прием мяча сверху в 3 зоне. Учебная игра.	1				
56	Передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
<b>Легкая атлетика. (12 часов).</b>						
57	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
58	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
59	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
60	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1				
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1				
62	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м.	1				
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м.	1				
64	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1				
65	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1				
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1				
67	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1				
68	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1				
		<b>68</b>				

