

Муниципальное образование «Родионово-Несветайский район» х. Авилов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово-Несветайского
района «Авиловская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Авиловская СОШ»)

**РАССМОТРЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО К
ПРИМЕНЕНИЮ**

Педагогическим советом МБОУ
«Авиловская СОШ»
Протокол № 1
от 26.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 198-а
от 26.08.2026 г.
Директор МБОУ
«Авиловская СОШ»
С.В. Петров

подпись

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
" Физическая культура"**

Уровень программы (класс): адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (9 класс)

Количество часов: 68ч

Учитель: Петров Сергей Валерьевич

Рабочая программа составлена на основе : Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224с.

Год разработки: 2026 примерной программы

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

Ф.И.О.

подпись

____. _____.2026 г

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224с.

Своеобразие этой программы заключается в том что, она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель: формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи:

Обучающие – освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развивающие – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

Воспитательные – формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета

«Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

II. Содержание учебного предмета физкультура

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.
Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

переноска груза и передача предметов; лазание и перелезание;
равновесие; опорный прыжок;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Волейбол. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами баскетбола;

с элементами волейбола

III. Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила поведения на занятиях;
- правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лезть по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;
- тормозить плугом;
- преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.
-

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 6 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении

изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;

преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

лазать по канату способом в три приема.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

ходить спортивной ходьбой;

пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;

правильно финишировать в беге на 60 м;

правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах.

Волейбол: наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага,

прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с мячами.

Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

как влияют занятия спортивных игр на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте;

ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи;

определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных

прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное

положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых

IV. Критерии и нормы оценки, применяемые для определения уровня усвоения рабочей программы

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема	Виды деятельности обучающихся	К. ч.	Дата план	Кор. факт
1	Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места и 7-9 шагов разбега.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	1		
2	Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.	Описывать технику беговых упражнений.	1		
3	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1		
4	Легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1		
5	Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча (6 м)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	1		
6	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1		
7	Бег на длинные дистанции (2000 м). Метание мяча в вертикальную цель.	Описывать технику прыжковых упражнений.	1		
8	Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции. Метание в горизонтальную цель.	Осваивать технику прыжковых упражнений.	1		
9	Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	1		
10	История баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: стойки,	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.	1		
		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	1		

	перемещения, остановки, бросков большого набивного мяча. повороты.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при	1
11	Технические приёмы в баскетболе: комбинации из основных элементов перемещений.	выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	
12	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Кроссовый бег. Метание на дальность	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	1
13	Первая помощь при травмах. Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
14	Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	1
15	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	1
16	Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо, комбинации элементов игры в баскетбол.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	1
17	Технические приёмы игры в баскетбол: варианты передач и ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	1
18	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: варианты ведения, передач и ловли, броски после ведения, ловли с пассивным противодействием	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1

	защитника.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1
19	Технические приёмы игры в баскетбол: передача и ловля мяча в тройках, ведение правой и левой рукой с изменением	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	направления, броски в кольцо после остановки в 2 шага.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
20	Тактические действия игры в баскетбол: Тактика свободного нападения.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1
21	Тактические действия игры в баскетбол: нападение быстрым прорывом.	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1
22	Броски. Тактические действия.	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.	1
23	Тактические действия-техника защиты.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	1
24	ИОТ 2016. История лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.	1
25	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 1500м попеременным двухшажным ходом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
26	Передвижение на лыжах изученными способами по лыжной трассе до 2000м. Техника выполнения торможения «плугом», поворот упором	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	1
27	Способы передвижения	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	1

	на лыжах: передвижение на лыжах по трассе до 3000м. Техника торможения и поворота упором, спусков и подъёмов	выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость	1
28	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъёмов.	во время подвижных игр. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
29	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	1
30	Спуски и подъёмы, повороты, торможение изученными способами. Игра: «Кто дальше»	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	1
31	Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
32	Технические приёмы в волейболе: специальные беговые упражнения. Варианты стоек и перемещений, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине).	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.	1
33	Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого	1

- парах. мяча.
- 34 Стойки и мяча. Описывать технику метания малого 1
перемещения. Передача мяча.
мяча сверху двумя Осваивать универсальные умения в
руками в парах и над самостоятельной организации и
собой. Приём мяча снизу проведении подвижных игр.
двумя руками в парах. Проявлять быстроту и ловкость во
35 Передвижение на время подвижных игр. 1
лыжах попеременным Соблюдать дисциплину и правила
двухшажным и техники безопасности во время
одновременным подвижных игр.
бесшажными, Принимать адекватные решения в
двухшажным ходами условиях игровой
- до 3000м. деятельности.
- 36 Техника Различать упражнения по 1
выполнения воздействию на развитие основных
поворотов физических качеств
переступанием. (сила, быстрота, выносливость).
Передвижение на Описывать технику беговых
лыжах попеременным упражнений.
двухшажным и Выявлять характерные ошибки в
одновременным технике выполнения беговых
бесшажным ходами до упражнений.
3000м. Подъём Осваивать технику бега
«ёлочкой», спуск в различными способами. Осваивать
низкой стойке универсальные умения по
- 37 Имитация передач мяча взаимодействию в парах и группах 1
на месте и после при разучивании и выполнении
перемещений двумя беговых
руками; освоение упражнений.
расположения кистей и Проявлять качества силы,
пальцев рук на мяче; быстроты, выносливости и
передача мяча над собой; координации при выполнении
передача сверху двумя беговых упражнений.
руками на месте Соблюдать правила техники
и после перемещения безопасности при выполнении
вперёд в парах. беговых упражнений.
- 38 Повороты Описывать технику прыжковых 1
переступанием. упражнений.
Передвижение на Осваивать технику прыжковых
лыжах попеременным упражнений.
двухшажным и Выявлять характерные ошибки в
одновременным технике выполнения прыжковых
бесшажным ходами до упражнений.
2000м. Подъём Описывать технику бросков
«ёлочкой», спуск в большого набивного мяча.
низкой стойке. Осваивать технику бросков

- 39 Переход с большого мяча. 1
попеременного Соблюдать правила техники
двухшажногона безопасности при выполнении
одновременный бросков большого набивного мяча.
двухшажный и Проявлять качества силы,
бесшажный ходы. быстроты и координации при
Передвижение выполнении бросков большого
на лыжах по мяча.
дистанции до 3000м. Описывать технику метания малого
Спуски и подъёмы. мяча.
- 40 Передача мяча в стену: в Осваивать универсальные 1
движении, умения в самостоятельной
перемещаясь вправо, организации и проведении
влево приставными подвижных игр.
шагами; передача в парах Осваивать универсальные умения,
- встречная, над связанные с выполнением
собой - партнёру. организующих
- 41 Повороты 1
переступанием.
- Передвижение упражнений.
на лыжах Различать и выполнять строевые
3500м команды: «Смирно!», «Вольно!»,
попеременным «Шагом марш!», «На месте!»,
двухшажным ходом и «Равняйся!», «Стой!».
одновременными Описывать технику разучиваемых
ходами. акробатических упражнений.
- 42 Одновременные Осваивать технику акробатических 1
бесшажный, упражнений и акробатических
одношажный и комбинаций. Осваивать
двухшажный ходы. универсальные умения по
Спуск в низкой стойке. взаимодействию в парах и группах
Подъём скользящим при разучивании акробатических
шагом. упражнений.
- 43 Передача мяча в стену: в Выявлять характерные ошибки при 1
движении, выполнении акробатических
перемещаясь вправо, упражнений.
влево приставными Соблюдать правила техники
шагами; передача в парах безопасности при выполнении
- встречная, над собой - акробатических упражнений.
партнёру. Проявлять качества силы,
координации и выносливости при
- 44 Передача мяча в парах 1
через сетку; приём и выполнении акробатических
передача мяча снизу упражнений и комбинаций.
двумя руками: в парах с Выявлять и характеризовать
набрасыванием ошибки при выполнении
партнёром, у стены. гимнастических упражнений.
- 45 Сочетание верхней и Проявлять качества силы, 1

- нижней передачи в парах. координации и выносливости при
Подвижные игры с выполнением акробатических
волейбольными упражнениями и комбинаций.
мячами. Соблюдать правила техники
- 46 Передача мяча в стену: в безопасности при выполнении 1
движении, гимнастических упражнений.
перемещаясь вправо, Проявлять быстроту и ловкость во
влево приставными время подвижных игр.
шагами; передача в парах Соблюдать дисциплину и правила
- встречная, над техники безопасности во время
собой-партнёру. подвижных игр.
- 47 Технические приёмы в Принимать адекватные решения в 1
волейболе: нижняя условиях игровой
прямая подача, подача деятельности.
мяча в стену; подача мяча Применять правила подбора
в парах-через ширину одежды для занятий лыжной
площадки с подготовкой.
последующим приёмом Правильно выбирать одежду и
мяча; через сетку с обувь для лыжных прогулок в
расстояния 3-6м. зависимости от погодных условий.
- 48 Основные правила игры в Одеваться для занятий лыжной 1
волейбол. Прямой подготовкой с учетом правил и
нападающий удар
после
подбрасывания мяча
- партнёром. требований безопасности.
- 49 Комбинации из Выполнять разученный способ 1
освоенных элементов: передвижения на лыжах в условиях
приём, передача, удар. игровой деятельности.
- 50 Круговая тренировка. Демонстрировать технику 1
Комбинации из передвижения на лыжах
освоенных элементов: ступающим шагом.
приём, передача, удар. Демонстрировать технику
- 51 Правила соревнований выполнения основной стойки 1
по волейболу. лыжника при передвижении и
Позиционное спуске с небольших пологих
нападение с склонов.
изменением позиций. Демонстрировать технику
Игра по упрощённым передвижения на лыжах
правилам. скользящим шагом.
- 52 Комбинации из Выполнять разученный способ 1
освоенных элементов: передвижения на лыжах в условиях
приём, передача, удар. игровой деятельности. Выполнять
- 53 Круговая тренировка. организующие команды, 1
Комбинации из стоя на месте, и при передвижении.
освоенных элементов: Передвигаться на лыжах в колонне
приём, передача, удар. с соблюдением дисциплинарных

54	Упражнения для сохранения правильной осанки.	правил. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	1
55	Специальные беговые упражнения.	бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы,	1
56	ОРУ без предметов. Два кувырка вперёд слитно, мост, стойка на лопатках, перекуты. Лазание по канату	быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	1
57	Упражнения на развитие силы.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	1
58	Виды гимнастики. Лазание по канату.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1
59	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	1
60	Специальные беговые упр. Технические приёмы: повороты прыжком с мячом.	упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по	1
61	Упражнения на гимнастической стенке.	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	1
62	Строчные упражнения ОРУ с гимнастическими палками.	беговых	1
63	Тактические действия:		1

	истинный удар, тактика упражнений.	
	увёртывания.	Проявлять качества силы,
64	ОРУ в движении. Спец. бегов упр., высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м, с максимальной скоростью до 60м.	1 быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
65	ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Бег 30 и 60м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1 Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
66	ОРУ. Тактические действия: разновременные перебежки.	1 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков
67	ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции- 60 м на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1 большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
68	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 1500м на результат.	1 Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности для учителя и для учащихся

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224с.
2. Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.