

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Курганской области**

**Муниципальное учреждение**

**«Управление образования Администрации**

**Катайского муниципального округа»**

**МКОУ "Боровская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

методический совет

---

Рявкина О.А.

протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

---

Анашкина Н.И.

приказ №307

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**7-9 классы**

**на 2024- 2027 учебный год**

**с.Боровское, 2024 г.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании АООП ООО (Вариант 9.1.) МКОУ «Боровская СОШ»: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013); «Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно- тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5—9 классов, их психофизических особенностей. Материал

адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

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

Основная **цель** изучения адаптивной 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 адаптивной 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 подготовка», «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.).<sup>4</sup> 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).

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие

данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

5 кл: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

6 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

7 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики.

8 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

9 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,7	6,0	6,4	5,2	5,3	5,5
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,2	10,8	11,1	9,2	9,6	10,1
Бег 60 м (сек)	9,6	10,1	10,3	11,6	12,0	12,4
Бег 2000 м (мин., сек)	11,34	12,50	13,10	10,10	10,41	11,15
Прыжок в длину с места (см)	152	126	112	170	142	132
Прыжки через скакалку за 25 сек (кол. раз)	60	55	49	50	46	39
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 60 сек	34	28	22	40	32	28
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	+12	+8	+5	+10	+5	+4

(3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 374 ч.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) ".

### Контрольно-измерительные тесты

<b>Бег на лыжах, 1,0 км</b>	6,30	6,55	7,20	5,30	5,50	6,10
<b>Бег на лыжах 2,0 км</b>	18,30	18,55	19,10	17,30	17,50	18,0
<b>Сгибание рук в упоре лёжа от пола (кол/р)</b>	12	8	6	22	16	10
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/р)</b>	-	-	-	8	6	4
<b>Метание мяча, весом 150 гр (м)</b>	22	19	14	30	26	20

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

##### **Предметные результаты**

**Минимальный уровень:** 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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских 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.

## 5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

### Знания о адаптивной физической культуре

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 перелазание; 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.

**Лыжная подготовка.** Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладывание учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

**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 обучающихся. 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.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

**Класс 5**

Количество часов

Всего 68час; 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», 2016 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченными возможностями здоровья.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректор	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
<b>Лёгкая атлетика (10 час)</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1				
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1				
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1				
4	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1				
5	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1				
6	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1				
7	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1				
8	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1				
9	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1				
10	Развитие выносливости. Бег 1000м	1				
<b>Гимнастика и акробатика 16ч</b>						
11.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой	1				

	направлений движения					
12.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1				
13.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1				
14.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1				
15.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1				
16.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1				
17.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1				
18.8	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1				
19.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1				
20.10.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1				
21.11.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1				
22.12.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1				
23.13.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1				
24.14.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1				
25.15	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1				
26.16	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1				
Спортивные игры. Пионербол (8 час)						
27.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
28.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1				
29.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1				
30.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1				
31.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1				
32.6	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1				
33.7	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1				
34.8	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1				

Лыжная подготовка (14 час)						
35.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
36.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1				
37.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				
38.4	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1				
39.5	Повторение спуска со склона в основной стойке	1				
40.6	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1				
41.7	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1				
42.8	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1				
43.9	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1				
44.10	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1				
45.11	Передвижение на лыжах до 1 км	1				
46.12	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1				
47.13	Передвижение на лыжах до 1 км	1				
48.14	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1				
Спортивные игры. Баскетбол. (10 час)						
49.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
50.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1				
51.3	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1				
52.4	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1				
53.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1				
54.6	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1				
55.7	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1				
56.8	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1				
57.9	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1				
58.10	Учебная игра.	1				

Легкая атлетика 10 часов						
59.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
60.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
61.3	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1				
62.4	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1				
63.5	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1				
64.6	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1				
65.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1				
66.8	Бег 60 м	1				
67.9	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1				
68.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

#### Класс 6

Количество часов

Планирование составлено на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2016 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	Корректор	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (10 часов)						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1				

2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1				
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1				
4.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1				
5.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1				
6.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1				
7.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1				
8	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1				
9	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1				
10	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1				
Гимнастика и акробатика (16 часов)						
11.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1				
12.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1				
13.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1				
14.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1				
15.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1				
16.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1				
17.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1				
18.8	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1				
19.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1				
20.10	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1				
21.11	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1				
22.12	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1				
23.13	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1				
24.14	Обучение двух последовательных кувырков назад	1				
25.15	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1				
26.16.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1				
Спортивные игры. Пионербол (8 часов)						

27.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
28.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1				
29.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1				
30.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1				
31.5	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1				
32.6	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1				
33.7	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1				
34.8	Обучение нижней подаче мяча	1				
Лыжная подготовка (14 часов)						
35.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
36.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1				
37.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1				
38.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1				
39.5	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1				
40.6	Обучение повороту переступанием в движении	1				
41.7	Повторение поворота переступанием в движении	1				
42.8	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1				
43.9	Обучение торможения «плугом».	1				
44.10	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1				
45.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1				
46.12	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1				
47.13	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1				
48.24	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1				
Спортивные игры. Баскетбол. (12 часов)						
49. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
50. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1				

51.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
52.4	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1				
53.5	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1				
54.6	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1				
55.7	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
56.8	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1				
57.9	Бег с ускорением до 10 м	1				
58.10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
59.11	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1				
60.12	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1				
Легкая атлетика 8 часов						
61.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
62.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
63.3	Подтягивание (м), вис (д).	1				
64.4	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
65.5	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
66.6	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1				
67.7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
68.8	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				

## *КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

### **Класс 7**

Количество часов

Всего 68час; 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», 2016г. 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	Формы организации	Виды контроля
Лёгкая атлетика (10 часов)						
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1				
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1				
3.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1				
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1				
5.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1				
6.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1				
7	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1				
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1				
9	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1				
10	Развитие выносливости. Бег 1000м	1				
Гимнастика и акробатика 16ч						
11.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1				
12.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1				
13.3.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
14.4.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1				
15.5.	Прыжки через скакалку	1				
16.6.	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1				
17.7	Лазание и перелезание через различные препятствия	1				
18.8	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1				
19.9	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1				
29.10	Упражнения в равновесии	1				
21.11	Обучение перевороту боком(с помощью)	1				

22.12	Повторение перевороту боком(с помощью)	1				
23.13	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1				
24.14	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1				
25.15	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1				
26.16.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1				
Спортивные игры. Волейбол 8ч						
27.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1				
28.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1				
29.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1				
30.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1				
31.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1				
32.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1				
33.7	Обучение нижней прямой подаче	1				
34.8	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1				
Лыжная подготовка 14ч						
35.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1				
36.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1				
37.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
38.4	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1				
39.5	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1				
40.6	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1				
41.7	Торможение «плугом».	1				
42.8	Обучение правильному падению при спуске	1				
43.9	Повторение правильному падению при спуске	1				
44.10	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				
45.11	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				

46.12	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1				
47.13	Прохождение дистанции 2 км	1				
48.14	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
Баскетбол 12ч						
49. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
50. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1				
51. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1				
52.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1				
53.5	Остановка шагом. Учебная игра	1				
54.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1				
55.7	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1				
56.8	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1				
57.9	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1				
58.10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1				
59.11	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1				
60.12	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1				
Легкая атлетика 8ч						
61.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
62.2	Подтягивание (м), вис (д).	1				
63.3	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
64.4	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
65.5	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
66.6	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1				
67.7	Прыжки в длину с разбега	1				
68.8	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

### Класс 8

Количество часов

Всего 68час; 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», 2016 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 занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (12 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1				
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1				
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1				
4	Прыжки в длину с места	1				
5	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1				
6	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1				
7	Тройной, пятерной прыжок с места	1				
8	Пятерной, семерной прыжок с места	1				
9	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
10	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1				
11	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1				
12	Развитие координации движения. Челночный бег	1				
Гимнастика и акробатика 12ч						
13.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1				

14.2	Повороты в движении направо, налево	1				
15.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1				
16.4	Прыжки через скакалку	1				
17.5	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1				
18.6	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1				
19.7	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1				
20.8	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
21.9	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1				
22.10	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1				
23.11	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1				
24.12	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1				
Волейбол 10ч						
25.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
26.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
27.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
28.4	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
29.5	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
30.6	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
31.7	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
32.8	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
33.9	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
34.10	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
Лыжная подготовка 14ч						
35.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
36.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1				
37.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				

38.4	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
39.5	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1				
40.6	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1				
41.7	Торможение «плугом».	1				
42.8	Обучение правильному падению при спуске	1				
43.9	Повторение правильному падению при спуске	1				
44.10	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
45.11	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
46.12	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1				
47.13	Прохождение дистанции 2 км	1				
48.14	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
Баскетбол 12ч						
49.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
50.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1				
51.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
52.4	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1				
53.5	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1				
54.6	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
55.7	Эстафета с ведением мяча	1				
56.8	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1				
57.9	Бег с ускорением до 10 м	1				
58.10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
59.11	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1				
60.12	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
Легкая атлетика 8ч.						
61.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				

62.2	Подтягивание (м), вис (д).	1				
63.3	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
64.4	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
65.5	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1				
66.6	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1				
67.7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
68.8	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

предмет

### Класс 9

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2016 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченными возможности здоровья.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (21 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1				
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1				
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1				
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1				
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				

7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1				
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1				
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1				
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
18	Челночный бег	1				
19	Челночный бег	1				
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1				
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1				
Гимнастика и акробатика (12 час)						
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1				
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1				
25.4	Прыжки со скакалкой.	1				
26.5	Лазание и перелезание	1				
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1				
28.7	Упражнения в равновесии	1				
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1				
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1				
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1				
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1				

33.12	Преодоление полосы препятствий.	1				
Спортивные игры. Волейбол (18 час)						
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1				
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1				
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1				
Лыжная подготовка (21 час)						
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1				
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1				

58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1				
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1				
60.9	Торможение «плугом».	1				
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1				
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1				
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1				
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1				
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1				
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1				
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)						
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1				
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1				
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1				

83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1				
88.16	Зонная защита Учебная игра.	1				
89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1				
90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1				
Легкая атлетика (12 ч)						
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1				
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1				
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1				
100.1 0	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
101.1 1	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				
102.1 2	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				

### **Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов**

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

### **Учебно - методическое обеспечение**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2016 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.