

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании  
методического совета школы-  
интерната  
Протокол от «30»08.2023г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора КОУ «Урайская  
школа-интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»  
от«31»08.2023г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
9 класс  
на 2023/2024 учебный год

Разработал: Латыпова Г.Р..  
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023 г.

## Пояснительная записка

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения. Физическая культура в школе-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

### Нормативно-правовые документы

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Уставом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

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

### Задачи

#### Образовательные

- ✓ - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- ✓ - привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- ✓ - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

#### Развивающие

- ✓ - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- ✓ - развитие у учащихся основных физических качеств,

#### Воспитательные

- ✓ - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

✓ - содействие военно- патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 9 классе больше развиваются координационные способности и гибкость, уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: *«Гимнастика»*, *«Легкая атлетика»*, *«Зимние виды спорта»*, *«Подвижные и Спортивные игры»*. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Освоение раздела «Зимние виды спорта» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Лыжная подготовка проводится при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы) если климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации моторики и др.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные 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, бочче, настольным теннисом. В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа предусматривает 9 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недель – всего 102 часа.

## **Содержание программы 8 класс (68 часов)**

**Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Гимнастика:**

#### **Практические умения:**

- *построения и перестроения:* (закрепление и выполнение ранее изученных команд: « смирно», « равняйся», «вольно»); согласованные повороты учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага).

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:* (вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Повторить все ранее изученные движения рук, ног, туловища).

- *упражнения на дыхание:* на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- *упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- *упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:**

- *с гимнастической палкой* (удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений).

- *с набивными мячами* ( перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений;).

- *с гантелями* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

**Лазание и перелазание:** (закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке; перелазание через препятствия различной высоты).

**Равновесие:** (повторение всех видов равновесия; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках).

**Опорный прыжок:** (прыжки ранее изученными способами через коня, козла).

**Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:** упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом ( бег с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения).

### **Легкая атлетика:**

- *ходьба* (ходьба с чередованием бега; повторение всех ранее изученных видов ходьбы).

- *бег* (бег в различном темпе; бег на средние дистанции; совершенствование эстафетного бега; кроссовый бег по пересеченной местности).
- *прыжки* (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места).
- *метание* (закрепление всех видов метания ( в цель и на дальность)).

### **Спортивные игры**

- *волейбол* (разбор правил игры; верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения; приемы мяча различным способом; учебная игра; блокировка нападающего удара; игры с элементами волейбол (« Не дай мяч водящему», « картошка»).
- *баскетбол* (роль судьи в соревновании; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке; совместные действия трех нападающих против двух защитников; ловля мяча в движении; двухсторонняя игра с выполнением всех правил; игры с элементами баскетбола (« салки с мячом», « 33» и т.д).

### **Хоккей на полу:**

**Теоретические сведения:** наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал:** индивидуальное мастерство -совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

### **Межпредметные связи:**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

*География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты:***

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

#### ***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 Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### **Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно:

**оценка «5»** выставляется за такое выполнение сразу. 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.

**Оценка** за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то **оценка «3»**. Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка** может быть «3», 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.

#### **Учебно-методический комплекс**

##### ***Материально-техническое обеспечение***

Гимнастический зал площадью 70,7 кв.м, оснащен спортивной скамьей, велотренажером, беговой дорожкой, тренажер для стоп, шведской стенкой, мягкими модулями «Фантазер», спортивными скамьями и матами. Имеются лыжи, снегоступы и тюбинги, наборы для игры

«Бочче», теннисный стол, а также мелкий спортивный инвентарь — мячи, скакалки, обручи, гантели, ядра для метания разного веса, велосипеды (5), самокаты (6), тренажер педальный, батут спортивный (2), тренажер сгибания и разгибания пальцев.

На территории школы оборудована уличная универсальная спортивная площадка с баскетбольными щитами, волейбольными стойками, воротами для мини-футбола, покрытие площадки – «травка», беговая дорожка.

#### **Рекомендуемая литература**

*Вайзман Н. П.* Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.

*Дмитриев А. А.* Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.

*Кузнецов В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.

*Мастюкова Е. М.* Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.

*Матвеев А. П.* Физическая культура: учеб. для 1 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2002.

*Мозговой В. М.* Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.

*Мозговой В. М.* Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.

*Осинцев В. В.* Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.

*Черник Е. С.* Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение, 1997.

## **Календарно – тематическое планирование 9 класс (102часов)**

№ п/п темы	Тема урока	Кол. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
<b>I четверть (24 часов)</b>						
	<b>Основы знаний.</b>					
1.	Инструкция по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Ходьба на скорость до 15 -20 мин.	1	01.09		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Ходьба на скорость, упражнять в ходьбе на носках, на пятках, спиной вперед. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
	<b>Построения, перестроения.</b>					
2	Повторить повороты направо, налево	1	01.09		Коррекции опорно-	Повороты на месте, в движении.



	при ходьбе на месте. Повороты кругом.				двигательного аппарата. Создание мышечного корсета; Увеличение силовой выносливости мышц	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Ходьба.</b>					
3 - 4	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Ходьба по пересеченной местности.	2	06.09 08.09		Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.	Выполнять упражнения в ходьбе на скорость отрезков 50 -100 м. с различного старта.
	<b>Бег.</b>					
5 -6	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2	08.09 13.09		Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге. Специальные беговые упражнения,
7- 8	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	2	15.09 15.09			
9	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м	1	20.09			
10	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1	22.09			
	<b>Прыжки.</b>					
11 - 12	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	2	22.09 27.09		Овладевать техникой прыжка в длину с места, с разбега. Устранять ошибки в процессе освоения прыжков	Выполнение прыжка в длину с места, с разбега. Прыжки через короткую, длинную скакалку.
13	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	29.09			
14	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение	1	29.09			

	рук и ног в полете.					
15	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1	04.10			
	<b>Метание.</b>					
16	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	06.10		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	метания мяча, набивного мяча на дальность. Игра: «попади в окошко».
17 -18	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	2	06.10 11.10			
19 -20	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа.	2	13.10 13.10			
21 -22	Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	2	18.10 20.10			
	<b>Игры на элементе легкой атлетики</b>					
23-24	Игры – эстафеты с предметами	2	20.10 25.10		Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр
25-26	Игры народов севера	2	27.10 27.10			
<b>Гимнастика.</b>	<b>Строевые упражнения.</b>					
27	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1	08.11		Знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями приёмы	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Выполнения команд: «Налево!» «Направо!»
	<b>ОРУ без предметов.</b>					
28	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных	1	10.11		уметь объяснять выполнение упражнений	Общеразвивающие упражнения.

	положений движения головы, конечностей, туловища.				общеразвивающей направленности без предметов.	
29	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения.	1	10.11			Общеразвивающие упражнения укрепляющие осанку, дыхательные упражнения.
30	Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1	15.11		Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью.	упражнения на развитие координационных движений
31	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	17.11		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения
	<b>ОРУ с предметами.</b>					
32	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1	17.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами	Общеразвивающие упражнения.
33	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1	22.11			Переноска предметов.
	<b>Лазание</b>					
34	Повторение передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1	24.11		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	
35	Выполнение подтягивания в вися на гимнастической стенке.	1	24.11			
	<b>Равновесие.</b>					
36	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	29.11		Коррекция координации движения, пространственной ориентации через лазание, прыжки. Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок	Ходьба по ограниченной площади
37	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	01.12			Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п. рук.

38	Выполнение простейших комбинаций упражнений на скамейке. Ходьба со взмахами рук, хлопками над головой, повороты на 90 градусов.	1	01.12			Ходьба по ограниченной плоскости Выполнение простейших комбинаций упражнений на скамейке.
<b>Элементы акробатических упражнений.</b>						
39	Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений.	1	06.12		Овладеть основами технических действий. Уметь использовать, технические действия.	Выполнение кувырков вперед, назад
40	Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове.	1	08.12			Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения
41	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.	1	08.12			Подтягивание на низкой перекладине.
42	Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	13.12			Упражнения на развитие гибкости
<b>Опорный прыжок</b>						
43-44	Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	2	15.12 15.12		Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка	Прыжки через гимнастического козла.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>						
45-47	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	3	20.12 22.12 22.12		Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Выполнение индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.
48-50	Игры – эстафеты на элементе игр народов Севера	3	27.12 29.12 29.12			Пространственная ориентация через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры
<b>Зимние виды спорта</b>						
<i>Лыжная подготовка, коньки, бег на снегоступах.</i> При понижении температуры до – 15°C и ниже урок переносится в зал с общефизической направленностью.						
51	Техника безопасности на уроках по	1	10.01		Правила поведения.	Построение в одну колонну.

	зимним видам спорта. Межличностные и командные взаимоотношения, предупреждение травматизма.				Социализация - соблюдение всех правил в труде, техника безопасности в быту.	Передвижение с лыжами под рукой, на плече.
	<b>Лыжи.</b>					
52-53	Значение занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	2	12.01 12.01		уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски и подъемы. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.  Лыжные ходы. Передвижения на лыжах по пересечённой местности
54-55	Повороты махом на месте.	2	17.01 19.01			
56-57	Комбинирование торможения спусков.	2	19.01 24.01			
58-59	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3- 7 повторение за урок)	2	26.01 26.01			
60-61	Передвижение на лыжах до 2 км – девочки, до 3 км – мальчики.	2	31.01 02.02			
62-63	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	02.02 07.02			
	<b>Снегоступы.</b>					
64-65	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 60 – 100м (3- 7 повторение за урок).	2	09.02 09.02			передвижения на снегоступах по пересечённой местности
66-67	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 100 – 200м (3- 5 повторение за урок).	2	14.02 16.02		Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	Передвижение на снегоступах в быстром темпе
68	Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики.	1	16.02			Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики Игра «Кто дальше?»
69-70	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	21.02 28.02			Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным

						положением рук. Дыхательные упражнения
71-72	Бег по прямой, с поворотами, вход на повороты.	2	01.03 01.03		Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей	Комплекс упражнений на растягивание. Скольжение. Бег по прямой, с поворотами, вход на повороты.
73-74	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	06.03 13.03		Социализация - совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>					
75-77	Лыжная эстафета: «Переставь флажок», « Попади в круг», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота». С предметами и без предметов.	3	15.03 15.03 20.03		Овладеть правилами учебной игры и игровое задание	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр
78-79	Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой».	2	22.03 22.03			
<b>IV четверть (24 часов)</b>						
<b>Легкая атлетика</b>  80	Инструкция по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Коррекционная ходьба.	1	03.04		Понимание роли и значения техники безопасности избегать травматизма на занятиях. Развивать умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции	
	<b>Бег.</b>					
81	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	05.04		Развивать физические качества	
82-83	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2	05.04 10.04			техника низкого старта во время бега на короткие дистанции.

84-85	Преодоление полосы препятствий (4 – 5 штук) на дистанции до 60м.	2	12.04 12.04		Развивать физические качества	
86-87	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м. Бег по виражу.	2	17.04 19.04			Эстафетный бег. Развивать физические качества.
	<b>Прыжки.</b>					
88	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	19.04		Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин
89	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	24.04			Специальная разминка для прыжков
90	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	26.04			
	<b>Метание</b>					
91-92	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	2	26.04 03.05		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, в цель.	Метание мяча: набивного, теннисного, мешочков, малого мяча. Меня исходное положение. Развитие силовых качеств.
93-94	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	2	08.05 08.05			
95-96	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	2	15.05 15.05		Социализация - совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>					
97-98	«Бочче» - игра по упрощенным правилам.	2	17.05 17.05		Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия	Учебная игра.

99	Катание на велосипедах по кругу.	1	22.05		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Падающая палка».
100	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	1	22.05		Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий	Специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча
101-102	Настольный теннис – учебная игра. Виды подач, тактика в игре.	2	24.05 24.05		в игре футбол, настольный теннис.	Учебная игра. Виды подач, тактика в игре
<b>ИТОГО:</b>		102				