

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области**

**ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»**



**УТВЕРЖЕНО**  
**директор**

**Ахмедзянова С.В.**  
**31» 08 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(УО 1.6.6.1 (5-9)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**5-9 классы**

**адаптированной основной**

**программы обучающихся с**

**умственно отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**Серов 2023**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

## 1. Пояснительная записка

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

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5- 9	
Количество часов	2 часа в неделю	68 часов в год

## 2. Содержание учебного предмета 5 класс

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

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**1. Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

**2. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

**3. Лыжная и конькобежная подготовки.**

### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка 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.

### **4. 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).

### **5. Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся 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.

## **6 класс**

### **Содержание учебного предмета.**

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

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

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь

при травмах. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**1. Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

**2. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **3. Лыжная и конькобежная подготовки.**

#### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка 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.

### **4. 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).

### **5. Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся 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.

## **7 класс**

### **Содержание учебного предмета.**

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

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

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

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**1. Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

**2. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **3. Лыжная и конькобежная подготовки.**

#### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка 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.

### **4. 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).

### **5. Спортивные игры.**

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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.

## Содержание учебного предмета 8 класс

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

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**1. Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

**2. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **3. Лыжная и конькобежная подготовки.**

#### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка 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.

### **4. 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).

### **5. Спортивные игры.**

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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.

## **Содержание учебного предмета 9 класс**

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

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**1. Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

**2. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **3. Лыжная и конькобежная подготовки.**

#### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка 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.

### **4. 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).

### **5. Спортивные игры.**

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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.

### Тематический план 5 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	18	4
2.	Гимнастика	16	
3.	Лыжная подготовка	14	
4.	Подвижные игры	8	
5.	Спортивные игры	12	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

### Тематический план 6 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	18	4
2.	Гимнастика	16	
3.	Лыжная подготовка	14	
4.	Подвижные игры	8	
5.	Спортивные игры	12	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

### Тематический план 7 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	18	4
2.	Гимнастика	16	
3.	Лыжная подготовка	14	
4.	Подвижные игры	6	
5.	Спортивные игры	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

### Тематический план 8 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	18	4
2.	Гимнастика	16	
3.	Лыжная подготовка	14	
4.	Подвижные игры	6	
5.	Спортивные игры	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

### Тематический план 9 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	18	6
2.	Гимнастика	16	
3.	Лыжная подготовка	14	
4.	Подвижные игры	4	
5.	Спортивные игры	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

### 3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физкультура»

#### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

## 5 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>*владеть навыками сдачи рапорта, расчета на «первый –второй», перестраиваться с колоны, шеренги по одному в колонну и шеренгу по два;</p> <p>*при выполнении ОРУ соблюдать правильное дыхание;</p> <p>*использовать разнообразный раздаточный материал для выполнения упражнений;</p> <p>*знать и уметь как технически правильно выполнить кувырок и «мост»;</p> <p>*владеть навыками лазания по гимнастической стенке, с помощью пере лазать через козла;</p> <p>*знать технику выполнения разнообразных висов, поворотов на скамейке и доске;</p> <p>* знать по разделу легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетание различных видов ходьбы</li> <li>- низкий старт, челночный бег, эстафета</li> <li>- прыжки: в высоту способом перешагивание, в длину с шага;</li> <li>- выполнение метания в цель и на дальность;</li> </ul> <p>* знать технику выполнения: ступающего и скользящего шага, подъема «ёлочкой» и спуска в средней стойке;</p> <p>* владеть навыками выполнения упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p> <p>* выполнять правила подвижных игр;</p>	<p>*владеть навыками сдачи рапорта, расчета на «первый –второй», перестраиваться с колоны, шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, три и наоборот;</p> <p>*при выполнении ОРУ соблюдать правильное дыхание и контролировать его самому измеряя пульс;</p> <p>*самостоятельно подбирать и использовать разнообразный раздаточный материал для выполнения упражнений;</p> <p>*знать и уметь как технически правильно выполнить кувырок и «мост»;</p> <p>*владеть навыками лазания по гимнастической стенке, канату и прыжка через козла;</p> <p>*владеть техникой выполнения разнообразных висов, поворотов на скамье;</p> <p>* знать по разделу легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетание различных видов ходьбы</li> <li>- низкий старт, челночный бег, эстафета</li> <li>- прыжки: в высоту способом перешагивание, в длину с разбега</li> <li>- выполнение метания в цель и на дальность; фазы прыжка в длину с разбега;</li> </ul> <p>* выполнять технически правильно: ступающий и скользящий шага, подъем «ёлочкой» и спуска в средней стойке;</p> <p>* выполнять правила подвижных игр; подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса; ловить и передавать мяч.</p>

## 6 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>*владеть навыками сдачи рапорта, расчета на «первый –второй», перестраиваться с колоны, шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, три и наоборот;</p> <p>*при выполнении ОРУ соблюдать правильное дыхание;</p> <p>*использовать разнообразный раздаточный материал для выполнения упражнений;</p> <p>*знать и уметь как технически правильно выполнить кувырок и «мост»;</p> <p>*владеть навыками лазания по гимн. стенке, канату и прыжка через козла;</p> <p>*знать технику выполнения разнообразных висов, поворотов на скамейке и доске;</p> <p>* знать по разделу легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетание различных видов ходьбы</li> <li>- низкий старт, челночный бег, эстафета</li> </ul>	<p>*перестроение из одной шеренги в две, размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Разные виды ходьбы;</p> <p>*передвижение по гимнастической стенке вверх вниз влево вправо;</p> <p>*использование раздаточного материала для выполнения упр.;</p> <p>*стойка на лопатках с перекатом назад, слитные кувырки, перенос матов;</p> <p>*сочетание танцевальных шагов;</p> <p>*владеть разными приемами лазания и перелезания, равновесием при расхождении на скамейке;</p> <p>*прыжки: в упор присев и ноги врозь, боком с опорой на руку;</p> <p>* выполнение ОРУ, отжимание в упоре лежа, подъем туловища на перекладине;</p>

<p>- прыжки: в высоту способом перешагивание, в длину с разбега</p> <p>- выполнение метания в цель и на дальность; прыжка в длину с разбега;</p> <p>* знать технику выполнения: ступающего и скользящего шага, подъема «ёлочкой» и спуска в средней стойке;</p> <p>* знать как бежать по прямой и по повороту; выполнять правила под. игр;</p> <p>* подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса; ловить и передавать мяч</p>	<p>*знать фазы прыжка в высоту, правила передачи эстафетной палочки;</p> <p>*выполнять:5 м бег, 60м.,правила в прыжках, метать м/м на дальность из различных положений;</p> <p>*владеть бесшажным ходом, преодолевать дистанцию в 1,5 км на лыжах любым способом выполняя торможение «плугом»</p> <p>*в игре по пионерболу, волейболу, баскетболу выполнять правила игры, перемещения, броски, пасы, ловить мяч;</p>
---	--

## 7 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>*перестроение из одной шеренги в две, размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Разные виды ходьбы;</p> <p>*стойка на лопатках с перекатом назад, слитные кувырки, перенос матов;</p> <p>*прыжки: в упор присев и ноги врозь, боком с опорой на руку;</p> <p>*знать фазы прыжка в высоту, правила передачи эстафетной палочки;</p> <p>*выполнять:5 м бег, 60м.,правила в прыжках, метать м/м на дальность из различных положений;</p> <p>*владеть бесшажным ходом, преодолевать дистанцию в 1,5 км на лыжах любым способом выполняя торможение «плугом»</p> <p>*в игре по пионерболу, волейболу, баскетболу выполнять правила игры,</p>	<p>*дистанция при ходьбе, владеть выполнением упражнений с амплитудой без учета зрения, изменение направления движения по команде, опорные прыжки разным способом;</p> <p>*правила судейства по разделу, 6 мин. бег, прыжковые упр. с соблюдением техники, метание в цель и на дальность с различных положений;</p> <p>* применять на практике умение прокладывать учебную лыжню, сочетать попеременные хода с одновременным, проходить дистанции до 2,5 км.</p> <p>*принимать и передавать мяч в движении, владеть техникой перемещения на площадке, применять правила игры на практике,</p>

## 8 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>*дистанция при ходьбе, владеть выполнением упражнений с амплитудой без учета зрения, изменение направления движения по команде, опорные прыжки разным способом;</p> <p>*правила судейства по разделу, 6 мин. бег, прыжковые упр. с соблюдением техники, метание в цель и на дальность с различных положений;</p> <p>* применять на практике умение прокладывать учебную лыжню, сочетать попеременные хода с одновременным, проходить дистанции до 2,5 км.</p> <p>*принимать и передавать мяч в движении, владеть техникой перемещения на площадке, применять правила игры на практике.</p>	<p>*четкость и правильность выполнения строевых команд;</p> <p>*передвижение на лыжах по лыжне на скорость;</p> <p>*четкое выполнение упражнений с гимнастическими палками, с набивными мячами, на гимнастической скамейке;</p> <p>*используя знания четко выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кувырки разной сложности; висов и упоров;</p> <p>* принимать и передавать набивной мяч; в движении, владеть техникой перемещения на площадке, применять правила игры на практике и в повседневной жизни;</p> <p>*выполнять тактически правильно передвижения во всех спортивных играх.</p>

## **9 класс**

### **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 педагогического работника);  
выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);  
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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;  
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);  
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 педагогического работника), 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.

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее - программа формирования БУД) реализуется в процессе всего периода обучения, в процессе учебной и внеурочной деятельности и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

БУД обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачи реализации программы:

- 1) Формирование мотивационного компонента учебной деятельности.
- 2) Овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности.
- 3) Развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагогического работника.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

Согласно требованиям [Стандарта](#) уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения образовательной организации.

### **Функции, состав и характеристика БУД обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

В качестве БУД рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные.

Функции БУД:

обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;

реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;

формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к дальнейшей трудовой деятельности;

обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

### **Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V - IX классов.**

**Личностные учебные действия** представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия** включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия** представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия** представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Связи БУД с содержанием учебных предметов.**

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведе- ния
<b>Раздел. 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Теоретические сведения.	1	
2.	Бег с варьированием скорости	1	
3.	Бег на короткие дистанции	1	
4.	Бег с преодолением препятствий	1	
5.	Кроссовый бег	1	
6.	Медленный бег с равномерной скоростью	1	
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
8.	Ходьба	1	
9.	Ходьба в различном темпе	1	
10.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
11.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
12-13	Метание мяча в вертикальную цель	2	
14-16	Метание малого мяча на дальность	3	
<b>Раздел. 1</b>	<b>Гимнастика</b>		
17.	Теоретические сведения.	1	
18-20	Построения и перестроения	3	
21.	Упражнения без предметов	1	
22.	Упражнения с гимнастическими палками	1	
23	Опорный прыжок	1	
24.	Упражнения с малыми обручами	1	
25.	Упражнения с малыми мячами	1	
26.	Упражнения с большими мячами	1	
27-28	Упражнения без предметов	1	
29.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
30.	Переноска груза и передача предметов	1	
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
<b>Раздел. 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
33.	Теоретические сведения.	1	
34.	Стойка лыжника	1	
35	Виды лыжного спорта	1	
36-40.	Попеременный двухшажный ход	2	
41.	Одновременный бесшажный ход	1	
42	Одновременный двухшажный ход	1	
43	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке	1	
44.	Спуск в основной стойке	1	
45-46	Подъем по склону «лесенкой»	2	
47- 48	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;	2	
49-50	Одновременный одношажный ход	2	
<b>Раздел. 5</b>	<b>Спортивные игры</b>		
51.	Теоретические сведения	1	
52-53	Стойка баскетболиста	2	
54-55	Передвижение в стойке.	2	

56-57	Остановка по свистку.	2	
58-60	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	3	
<b>Раздел. 4</b>	<b>Подвижные игры</b>		
61-64	Коррекционные игры.	4	
65-68	Игры с бегом	4	

## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведе- ния
<b>Раздел. 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Теоретические сведения.	1	
2.	Бег с варьированием скорости	1	
3.	Бег на короткие дистанции	1	
4.	Бег с преодолением препятствий	1	
5.	Кроссовый бег	1	
6.	Медленный бег с равномерной скоростью	1	
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
8.	Ходьба	1	
9.	Ходьба в различном темпе	1	
10.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
11.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
12-13	Метание мяча в вертикальную цель	2	
14-16	Метание малого мяча на дальность	3	
<b>Раздел. 1</b>	<b>Гимнастика</b>		
17.	Теоретические сведения.	1	
18-20	Построения и перестроения	3	
21.	Упражнения без предметов	1	
22.	Упражнения с гимнастическими палками	1	
23	Опорный прыжок	1	
24.	Упражнения с малыми обручами	1	
25.	Упражнения с малыми мячами	1	
26.	Упражнения с большими мячами	1	
27-28	Упражнения без предметов	1	
29.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
30.	Переноска груза и передача предметов	1	
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
<b>Раздел. 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
33.	Теоретические сведения.	1	
34.	Стойка лыжника	1	
35	Виды лыжного спорта	1	
36-40.	Попеременный двухшажный ход	2	
41.	Одновременный бесшажный ход	1	
42	Одновременный двухшажный ход	1	
43	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке	1	
44.	Спуск в основной стойке	1	
45-46	Подъем по склону «лесенкой»	2	
47- 48	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;	2	
49-50	Одновременный одношажный ход	2	
<b>Раздел. 5</b>	<b>Спортивные игры</b>		
51.	Теоретические сведения	1	
52-53	Стойка баскетболиста	2	

54-55	Передвижение в стойке.	2	
56-57	Остановка по свистку.	2	
58-60	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	3	
<b>Раздел. 4</b>	<b>Подвижные игры</b>		
61-62	Коррекционные игры	2	
63-66	Коррекционные игры.	2	
67-68	Игры с бегом	2	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Теоретические сведения	1	
2-4	Скоростной бег. Бег на короткие, средние дистанции	3	
5-7	Бег на короткие, средние дистанции	3	
8-9	Ходьба	2	
10-11.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2	
12-13	Прыжок в длину с разбега	2	
14.	Эстафетный бег	1	
15-16	Метание малого мяча на дальность	2	
16.	Толкание набивного мяча	1	
<b>Раздел 1</b>	<b>Гимнастика</b>		
17.	Теоретические сведения.	1	
18-20.	Построения, перестроения	2	
21-25	Упражнения без предметов	5	
26-	Упражнения с предметами	5	
30.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
31.	Упражнения укрепляющие осанку	1	
32.	Опорный прыжок	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
33.	Теоретические сведения.	1	
34-35	Попеременный двухшажный ход	2	
36-37	Одновременный бесшажный ход.	1	
38	Одновременный двухшажный ход	1	
39-40	Повороты	2	
41-43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	3	
44- 46	Вид лыжных ходов	3	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>		
47.	Теоретические сведения	1	
48-52	Прием и передача мяча снизу и сверху.	4	
53.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте в движении.	1	
54-55	Учебные игры	2	
56.	Баскетбол. Теоретические сведения	1	
57	Передача от груди с места и в движении шагом	1	
58	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
59-60	Ведение мяча на месте и в движении.	2	
61-62	Учебная игра	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
63	Бег на короткие , средние, длинные дистанции	1	
64	Прыжки в длину с разбега	1	
65-68		4	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Теоретические сведения	1	
2-4	Скоростной бег.	4	
5-6	Бег на короткие, средние дистанции	2	
7-9	Ходьба	3	
10-11.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2	
12-13	Прыжок в длину с разбега	2	
14.	Эстафетный бег	1	
15-16	Метание малого мяча на дальность	2	
16.	Толкание набивного мяча	1	
<b>Раздел 1</b>	<b>Гимнастика</b>		
17.	Теоретические сведения.	1	
18-20.	Построения, перестроения	2	
21-25	Упражнения без предметов	5	
26-	Упражнения с предметами	5	
30.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
31.	Упражнения, укрепляющие осанку	1	
32.	Опорный прыжок	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
33.	Теоретические сведения.	1	
34-35	Попеременный двухшажный ход	2	
36-37	Одновременный бесшажный ход.	1	
38	Одновременный двухшажный ход	1	
39-40	Повороты	2	
41-43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	3	
44- 46	Вид лыжных ходов	3	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>		
47.	Теоретические сведения	1	
48-52	Прием и передача мяча снизу и сверху.	4	
53.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте в движении.	1	
54-55	Учебные игры	2	
56.	Баскетбол. Теоретические сведения	1	
57	Передача от груди с места и в движении шагом	1	
58	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
59-60	Ведение мяча на месте и в движении.	2	
61-62	Учебная игра	2	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
63	Бег на короткие , средние, длинные дистанции	1	
64	Прыжки в длину с разбега	1	
65-68	Коррекционные игры	4	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Теоретические сведения	1	
2-4	Скоростной бег. Бег на короткие, средние дистанции	3	
5-7	Бег на короткие, средние дистанции	3	
8-9	Ходьба	2	
10-11.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2	
12-13	Прыжок в длину с разбега	2	
14.	Эстафетный бег	1	
15-16	Метание малого мяча на дальность	2	
16.	Толкание набивного мяча	1	
<b>Раздел 1</b>	<b>Гимнастика</b>		
17.	Теоретические сведения.	1	
18-20.	Построения, перестроения	2	
21-25	Упражнения без предметов	5	
26-	Упражнения с предметами	5	
30.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
31.	Упражнения укрепляющие осанку	1	
32.	Опорный прыжок	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
33.	Теоретические сведения.	1	
34-35	Попеременный двухшажный ход	2	
36-37	Одновременный бесшажный ход.	1	
38	Одновременный двухшажный ход	1	
39-40	Повороты	2	
41-43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	3	
44- 46	Вид лыжных ходов	3	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>		
47.	Теоретические сведения	1	
48-52	Прием и передача мяча снизу и сверху.	4	
53.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте в движении.	1	
54-55	Учебные игры	2	
56.	Баскетбол. Теоретические сведения	1	
57	Передача от груди с места и в движении шагом	1	
58	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
59-60	Ведение мяча на месте и в движении.	2	
61-62	Учебная игра	2	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
63	Бег на короткие , средние, длинные дистанции	1	

64	Прыжки в длину с разбега	1	
65-68	Коррекционные игры	4	