

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование «Муниципальный округ Граховский
район Удмуртской республики»

МБОУ "Мари-Возжайская СОШ им. П.И. Бельского"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО



Крещенова.Ю.С

Протокол № от 28.08.
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

Протокол № 9 от 05.09
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Халитова О.Н

Приказ № от 07.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физкультуре

для обучающихся 7 класса

(Вариант 1)

д.Мари-Возжай 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре для 7 класса(Вариант 2) составлена на основе: - Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ); - Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014; - в соответствии с Адаптивной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; - учебным планом МБОУ «Мари-Возжайская СОШ им. П.И. Бельского» на 2023-2024 учебный год. Программа по «Адаптивной физической культуре» для 7 класса создана на основе Программы специальных (коррекционных)образовательных учреждений. Под редакцией Л.Б. Баряевой.

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура». Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Физическая культура формирует тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения является освоение учащимся системы

двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действию, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культуры и т.п. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушение памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Учитывая выше сказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой, умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций. Целью рабочей программы по физической культуре для 6 класса является укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой, содействовать коррекции недостатков физического развития обучающихся, а также их воспитанию.

«Адаптивная физическая культура» решает следующие основные задачи:

- Всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся; - Формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитании сознательного отношения к их использованию; - Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков; - Воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности. Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры: - Учет индивидуальных особенностей каждого ученика; - Адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний; - Эмоциональность занятий; - Создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности; - Поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи; - Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся; К психологическим требованиям относится: - Создание комфортного психологического климата на уроках; - сплоченность группы; - Стиль общения; - Примирительные акты в случае конфликтов; Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами: - Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока; - Чередование различных видов упражнений; - Подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся; В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей: - Подготовка к уроку физкультуры; - Правильное построение и знание своего места в строю; - Правильное передвижение из класса на урок физкультуры; - Ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, пол, потолок, углы); - Простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в

различных пространственных направлениях; - Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя); - Выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя; - Ходьба и бег в строю, в колонне по одному; - Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках; - Формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги); - Овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноске их; - Формирование умений метать, бросать и ловить мяч; - Формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; - Формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме; - Формирование умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке; - Формирование умений преодолевать различные препятствия; - Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей; - Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх; Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе. Важное значение имеют виды упражнений и их дозировка. При работе с детьми данной категории учитель руководствуется Положением школы о специальной медицинской группе и приложениями к нему.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся в разных возрастах.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область обязательной части учебного плана «Физическая культура». Реализация рабочей программы «Адаптивная физическая культура» 7 класс рассчитана на 68 ч, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю). Адаптивная рабочая программа по физической культуре для учащихся бкл структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; -

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты Минимальный уровень:

-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; -демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; -комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с

использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); -ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

№п/п	Перечень и название разделов учебного предмета, коррекционного курса	Количество часов	
		теория	практика
1	Легкая атлетика	1	18
2	Подвижные и спортивные игры	1	24
3	Гимнастика	1	7
4	Лыжная подготовка	1	15
Итого 68 часов		4	64

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Основы знаний Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Легкая атлетика Теоретические сведения Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Ходьба Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Прыжки Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Метание Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

Подвижные игры Пионербол Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке. Баскетбол Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на

месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте. Игры с элементами ОРУ Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием.

Гимнастика Теоретические сведения Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу. ОР и корригирующие упражнения без предметов Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища. ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с маленькими мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Простые и смешанные висы и упоры Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно. Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата. Танцевальные упражнения Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом. Лазание и перелезание Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом. Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Лыжная подготовка Теоретические сведения сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту. Практическая часть Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1 км.

Легкая атлетика Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке. Бег Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость. Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту. Метание Отработка техники метания м/м в цель и на дальность. Спортивные и подвижные игры Пионербол. Баскетбол. Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Тематическое распределение

№ п/п	Раздел/примерное количество часов Тема урока	Количество часов	Виды деятельности
Легкая атлетика 9час			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба с высоким подниманием бедра	1	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют легкоатлетические упражнения в беге. Выполняют бег максимальной скоростью 30м. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выполняют прыжок в длину с разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают технику метания малого мяча, выполняют упражнения для развития силы мышц рук. Описывают технику бега на выносливость и осваивают ее самостоятельно. технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают технику метания малого мяча, выполняют упражнения для развития силы мышц рук. Описывают технику бега на
2	Бег с высокого и низкого старта. Эстафетный бег.	1	
3	Бег с преодолением препятствий .	1	
4	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	
5	Прыжки через набивные мячи	1	
6	Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Метание мяча в цель	1	
8	Метание мяча на дальность	1	
9	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1	

			выносливость и осваивают её самостоятельно.
Футбол 6 часов			Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику передачи мяча. Выполняют передачу мяча и технику ведения мяча змейкой. Осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Выполняют передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Выполняют технику удара по воротам.
10	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по футболу. Стойки и перемещения игрока.	1	
11	Передача мяча внутренней частью подъема.	1	
12	Ведение мяча.	1	
13	Удары по мячу и остановка мяча.	1	
14	Удары по воротам.	1	
15	Двухсторонняя игра в мини-футбол	1	
Баскетбол 9час			Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в пионербол. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику передачи мяча двумя руками от груди. Выполняют передачу мяча от груди и технику ведения мяча змейкой. Осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Выполняют передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Выполняют технику бросков в корзину.
16	Игры на основе пионербола. Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке	1	
17	Игры на основе баскетбола. Правила игры. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	
18	Передача мяча. Ориентировку в пространстве «Не урони мяч».	1	
19	Игры с элементами ОРУ. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1	
20	Броски мяча одной и двумя руками. Игры на зрительно-моторную функцию «Пальчики и палочки».	1	
21	Броски мяча в кольцо. Игры на ориентировку в пространстве «Мяч в корзину».	1	

22	Вырывание и выбивание мяча. Игры на ориентировку в пространстве « Мяч по кругу»	1	
23	Эстафеты с элементами баскетбола. Игры на развитие быстроты реакции и точности движения « Метание мячей в цель», « Попади в корзину».	1	
24	Учебная игра.	1	
Гимнастика 8 час			Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине. Подбирают упражнения для составления комплекса общеразвивающих для развития силы. Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений. Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме.
25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	
26	ОР и корригирующие упражнения без предметов.	1	
27	ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
28	Упражнения на гимнастической стенке. Танцевальные упражнения.	1	
29	Акробатические упражнения.	1	
30	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
31	Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелезание.	1	
32	Равновесие. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	1	
Лыжная подготовка 16 час			
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Скользящий шаг и ступающий шаг.	1	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их

34	Скользкий шаг и ступающий шаг.	1	самостоятельно. Выполняют технику подъема, спуск со склона. Выполняют технику торможения.
35	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	
36	Попеременный двухшажный ход.	1	
37	Попеременный двухшажный ход.	1	
38	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1	
39	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1	
40	Спуск в средней стойке.	1	
41	Спуск в средней стойке.	1	
42	Торможение упором и плугом.	1	
43	Техника лыжных ходов.	1	
44	Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м	1	
45	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
46	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
47	Игры на лыжах	1	
48	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
Волейбол 9 час			Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику передачи мяча двумя руками сверху. Выполняют передачу и прием мяча. Осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Выполняют передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Выполняют технику бросков в корзину.
49	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения.	1	
50	Расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Игры на зрительно-моторную функцию	1	
51	Стойки и передвижения. Игры на ориентировку в пространстве	1	
52	Передача мяча двумя руками сверху	1	
53	Передача мяча через сетку.	1	
54	Прием мяча снизу двумя руками.	1	

55	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
56	Нижняя прямая подача через сетку	1	
57	Игра по упрощенным правилам.	1	
Легкая атлетика			
58	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.	1	
59	Прыжки в высоту с разбега.	1	
60	Бег с ускорением. Эстафетный бег	1	
61	Метание мяча в цель	1	
62	Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.	1	
63	Метание мяча на дальность.	1	
64	Прыжки в длину с места	1	
65	Прыжки в длину с разбега	1	
66	Прыжки в длину с разбега	1	
67	Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.	1	
68	Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.	1	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Класс	Базовый учебник (УМК)	
-------	-----------------------	--

	Методическая литература для учителя	Психолого – педагогическое консультирование и сопровождение ребенка. Под ред. Шипицыной Л. М. М 2005 И. Ю. Смирнов Физкультура Учебное пособие Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	
	Дополнительная литература для обучающихся	
	Перечень Интернет-ресурсы и других электронных информационных источников	http://www.ukzdor.ru/fizkult.html
	Перечень справочноинформационных программ	
Учебный год	Перечень контролируемых компьютерных программ	

Материально-техническое обеспечение курса.

Стенка гимнастическая. Бревно гимнастическое напольное. Бревно гимнастическое высокое. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Козёл гимнастический. Мост гимнастический. Канат для лазанья. Комплект навесного оборудования (перекладина, брус) . Маты гимнастические Коврик гимнастический Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая .Обруч гимнастический. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Лента финишная. Рулетка измерительная (3м). Номера нагрудные. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. Сетка для переноса и хранения мячей. Стойки волейбольные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. Ворота для мини-футбола. Сетка для ворот мини-футбола. Мячи футбольные. Компрессор для накачивания мячей. Лыжи в наборе. Лыжные палки. Лыжные ботинки. Теннисный стол, ракетки теннисные.