

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

**Отдел образования, опеки и попечительства администрации Иловлинского муниципального
района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Озерская средняя общеобразовательная
школа**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Н.Г.Чурина

от «28» август 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист



А.В.Кашеева

Протокол № 1

от «28» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Т.В.Андрощук

Приказ № 120

от «31» август 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» 9 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Х.Озёрки

2021

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

**Отдел образования, опеки и попечительства администрации Иловлинского муниципального
района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Озерская средняя общеобразовательная
школа**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Методист

Директор

Н.Г.Чурина

А.В.Кашеева

Т.В.Андрощук

от «28» август 2021 г.

Протокол № 1

Приказ № 120

от «28» августа 2021 г.

от «31» август 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» 9 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Х.Озёрки

2021

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Постановления главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065 – П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. №1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013 г.
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
7. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2021/2022 учебный год.

Цель программы

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы

- Корректировать нарушения физического развития.

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Развить двигательные способности в процессе обучения.
- Укрепить здоровье и закаливание организма, сформировать правильную осанку.
- Раскрыть возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
- Формировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
- Формировать познавательные интересы, сведения по физической культуре.
- Воспитать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.
- Корректировать недостатки психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся.
- Развивать чувства темпа и ритма, координации движений; речевого материала, используемого на уроках физкультуры.
- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса

9 класс

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения:

- выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы;
- размыкание в движении на заданный интервал;
- сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
- изменение скорости передвижения;
- фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
- прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
- пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км.;
- фиксированная ходьба.

Бег:

- бег на скорость 100 м.;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (3 раза за урок);
- эстафетный бег с этапами до 100 м.;
- медленный бег до 10-12 мин.;
- совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
- Бег на средние дистанции (800 м.);
- кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

Прыжки:

- специальные упражнения в высоту и в длину;
- прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- совершенствование всех фаз прыжка.

Метание:

- метание малого утяжелённого мяча весом 100-150 гр.;
- метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
- метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол:

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол:

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;

- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Лыжная подготовка:

- виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- сведения о готовности к соревнованиям;
- совершенствование техники изученных ходов;
- поворот на месте махом назад снаружи;
- спуск в средней и высокой стойках;
- преодоления бугров и впадин;
- поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
- прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
- прохождение дистанции 3-4 км. по среднeperесеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений:

- бег 30-60 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);

- метание на дальность мяча весом 150 гр.;
- бросок набивного мяча весом 1 кг.;
- кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальные медицинские группы	
		Специальная медицинская группа «А»	Специальная медицинская группа «Б»
Предметная область «Физическая культура»			
Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме	Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований	Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы	Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар)
		Занятия ЛФК	Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётов рекомендаций врача
		Занятия корригирующей гимнастикой	Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача
		Занятия оздоровительным плаванием	
Тестирование уровня физической подготовленности			
Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура»	Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача	Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые	Не допускаются

		заболевания	
Занятия спортом в секциях и кружках			
Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков	Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача	Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК	Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе коррекционного вида рассчитана на 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1.	«Легкая атлетика»	16	16
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	20	20
3.	«Лыжная подготовка»	12	12
4.	«Спортивные игры (баскетбол)»	12	12
5.	«Спортивные игры (волейбол)»	8	8
Всего часов:		68	68

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Легкая атлетика».			8
1.		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2.		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
3.		Бег 100 м. с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1
4.		Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.	1
5.		Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6.		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7.		Метание мяча на дальность.	1
8.		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1
«Спортивные игры (волейбол)».			8
9.		Волейбол. Соблюдение ТБ на уроках по волейболу.	1
10.		Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Подвижная игра: «Сумей выполнить».	1
11.		Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
12.		Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
13.		Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
14.		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Подвижная игра: «Сумей защитить».	1
15.		Волейбол. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
16.		Волейбол. Учебная игра.	1
2 четверть			
«Гимнастика с основами акробатики».			20
17.		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижная игра: «Найди свое место в строю».	1
18.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра: «Кегельбан».	1
19.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20.		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Подвижная игра: «Кегельбан».	1
21.		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22.		Лазанье по наклонной скамейке. Подвижная игра: «Сделай лучше».	1

23.		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Подвижная игра: «Сделай лучше».	1
24.		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
25.		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26.		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Подвижная игра: «Удочка».	1
27.		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28.		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Подвижная игра: «Сумей выполнить».	1
29.		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Подвижная игра: «Силачи».	1
30.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
31.		Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра: «Дотянись».	1
3 четверть			
32.		Повороты, стоя на месте. Подвижная игра: «Найди свое место в строю».	1
33.		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34.		Силовые упражнения в парах. Подвижная игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35.		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Подвижная игра: «Вытолкни из круга».	1
36.		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
«Лыжная подготовка».			12
37.		Соблюдение ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение с лыжами в руках.	1
38.		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подвижная игра: «Сумей выполнить».	1
39.		Одновременный двухшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1
40.		Поворот на месте махом назад снаружи.	1
41.		Поворот на параллельных лыжах при спуске. Подвижная игра: «Сохрани равновесие».	1
42.		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Подвижная игра: «Не упади».	1
43.		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
44.		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».	1
45.		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м.	1
46.		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».	1
47.		Передвижение на лыжах до 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).	1
48.		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
«Спортивные игры (баскетбол)».			10

49.		Баскетбол. Штрафные броски.	1
50.		Баскетбол. Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	1
51.		Баскетбол. Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	1
4 четверть			
52.		Баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
53.		Баскетбол. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
54.		Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Подвижная игра: «Лучший дриблер».	1
55.		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
56.		Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Подвижная игра: «Самый меткий».	1
57.		Баскетбол. Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
58.		Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	1
«Легкая атлетика».			8
59.		Высокий старт. Эстафета 4*100 м. Кроссовая подготовка.	1
60.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
61.		Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Дальше всех».	1
62.		Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Заячий прыжок».	1
63.		Кроссовый бег на 500-1000 м. Подвижная игра: «Веселая скакалка».	1
64.		Дифференцированный зачет: метание малого мяча весом 150 гр. на дальность.	1
65.		Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.	1
66.		Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	1
67.		Подвижная игра «Эстафеты с мячом»	1
68.		Подвижная игра «Эстафеты с мячом»	1

Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы

Учебно-методическое обеспечение:

- Мозговой В. М. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009 г.
- В. В. Воронкова, С.А. Казакова – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014 г. 247с. – (Коррекционная педагогика).
- Гонеев А. Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для учреждений / А. Д. Гонеев, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева; под ред. В. А. Сластёнина. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011 г. – 272 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
- Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
- Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
- Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>
- Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>