

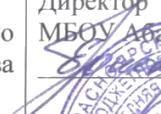


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Согласовано» Председатель ППк  /Бахмутова А.И./ Протокол ППк № 1 от «30» августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР М.А./  /Зырянова «30» августа 2024 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Абалаковская СОШ №1  /Душкевич Е.И./ Приказ № 01-04-245 от «03 сентября» 2024 г.
--	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре в 9 классе  
(для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

на 2024- 2025 учебный год.

Иванова ТА

2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (Приказ №01-04-217 от 31.09.23, протокол ПС №1 от 31.08. 2023 г.);
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам педагога МБОУ Абалаковская СОШ №1 для детей с нарушением интеллекта.

**Цель** учебного предмета – всестороннее развитие 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** обучения:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## **Учебно-методический комплект**

Для реализации данной программы будет использован следующий учебно-методический комплект:

1. Н.В. Студенецкий. Весёлый отдых, Искусство
2. С.О. Чебаева, Игры дома и на улице – М.:АСТ, 2011
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 9 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, Москва «Вако» 2007

### **Общая характеристика учебного предмета**

Данная рабочая программа разработана для учащихся с легкой степенью умственной отсталости, обучающихся 9-х классах муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие.

Физкультурное образование является первым и определяющим условием формирования здоровья детей. Поэтому заниматься физкультурным образованием необходимо с младшего школьного возраста. Необходимо уже в этом возрасте сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к своему здоровью, своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Межпредметные связи – важнейший принцип обучения в современной школе. Он обеспечивает взаимосвязь естественно - научного и общественно-гуманитарного циклов и их связь с трудовым обучением школьников.

Основной оценкой уровня физической подготовки являются: легкая атлетика – контрольные нормативы (результат); гимнастика – техника выполнения движения, лыжная подготовка, спортивные игры – техника выполнения движения и результат; теория (в процессе урока) – фронтальный опрос.

Формы организации уроков: (вводные, комбинированные, обобщающие, контрольные – сдача нормативов).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

### **Описание места учебного предмета**

Согласно учебному плану для учащихся 9 класса с легкой степенью умственной отсталости (нарушением интеллекта) учебный предмет Физическая культура относится к

предметной области Физическая культура, на изучение отводится 2 часа в неделю - 68 часов в год.

### **Личностные и предметные результаты учебного предмета**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **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 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Теоретические сведения**

Роль физкультуры в подготовке к труду. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

#### **Практический материал.**

*Построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

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

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

*Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### ***Упражнения с предметами***

*С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*С набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*С гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно

корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

*Упражнения для укрепления мышц туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для укрепления мышц ног.* Исходное положение основная стойка, в руках гантели - подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах - выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3-4 серий по 10-12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на гимнастической скамейке и на рейке перевернутой скамьи.

*Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги».

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения* Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

*Практический материал. Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

### **Зимние виды спорта**

*Теоретические сведения.* Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа.

#### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

*Практический материал.* Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400-

500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

### **Спортивные игры**

**Теоретические сведения.** Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **Баскетбол**

**Теоретические сведения.** Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

**Практический материал.** Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

**Практический материал.** Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.



### Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения урока
<b>Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
1.	Инструктаж по ТБ Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки	1	2.09
2.	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем.	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	1	4.09
3.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м	1	9.09
4.	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом.	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)	1	11.09
5.	Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2-3 кг	1	16.09
6.	Бег с варьированием скорости до 8 мин.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	1	18.09

7.	Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м)	Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	1	23.09
8.	Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м).	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	1	25.09
9.	Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м).	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	1	30.09
10.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	1	2.10
<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>	
11.	Инструктаж по ТБ при занятии гимнастикой. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	1	7.10
12.	использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)	1	9.10
13.	сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	1	14.10
14.	подтягивание на перекладине	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными	1	16.10

		движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»		
15.	Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	1	21.10
16.	прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	1	23.10
17.	Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце;	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	1	6.11
18.	броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	1	11.11
19.	исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	1	13.11
20.	Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами;	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	1	18.11
21.	Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на гимнастической скамейке и на рейке перевернутой скамьи.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз	1	20.11
22.	сгибание-разгибание рук с	Выполняют упражнения на	1	25.11

	гантелями	равновесие с помощью педагога		
23.	Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища;	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощью педагога	1	27.11
24.	перетягивание каната из различных исходных положений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности	1	2.12
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			<b>9</b>	
25.	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).	1	4.12
26.	Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.	1	9.12
27.	Прием, передача мяча сверху	Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя)	1	11.12
28.	. Прием, передача мяча сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений	1	16.12
29.	Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	1	18.12
30.	Многократный прием мяча снизу двумя руками	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	1	23.12
31.	Учебная игра	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	1	25.12
32.	Блокирование нападающих ударов.	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	1	28.12
33.	Учебная игра. судейство игры, соревнований.	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	1	13.01

<b>Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>	
34.	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке. Виды лыжного спорта	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами.	1	15.01
35.	сведения о технике лыжных ходов	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	1	20.01
36.	Поворот на параллельных лыжах	Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода	1	22.01
37.	Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250 м).	Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	1	27.01
38.	Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)	1	29.01
39.	Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	1	3.02
40.	Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики).	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	1	5.02
41.	Игры на лыжах.	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	1	10.02
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			<b>9</b>	
42.	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	1	12.02
43.	Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	1	17.02

	подготовку учащихся; правила судейства	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру		
44.	Вырывание и выбивание мяча в парах.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Играют в одиночную учебную игру	1	19.02
45.	Ведение мяча шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	1	24.02
46.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча.	1	26.02
47.	Передача мяча в движении бегом в парах	Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.	1	3.03
48.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	Играют в одиночную учебную игру	1	5.03
49.	Штрафной бросок.	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	1	10.03
50.	Зонная защита.	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	1	12.03
<b>Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
51.	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги	Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	1	17.03
52.	совершенствование всех фаз прыжка	Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	1	19.03
53.	<b>Промежуточная аттестация</b>	Сдача нормативов	1	2.04
54.	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	7.04
55.	совершенствование всех фаз прыжка.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	1	9.04

56.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	1	14.04
57.	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут кросс на дистанции 2 км	1	16.04
58.	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	1	21.04
59.	Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками;	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	1	23.04
60.	Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками, совершенствование техники.	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	1	28.04
61.	Толкание ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	1	30.04
62.	Бег в среднем темпе	Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	1	5.05
63.	Бег в среднем темпе чередующийся с приседанием на месте	Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	1	7.05
64.	сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	1	12.05
65.	сгибание-разгибание туловища лицом вверх.	Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	1	14.05
66.	сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.	Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	1	19.05
67.	Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м)	Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	1	21.05
68.	Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м).	Выполняют бег на 100 м-1 раз.	1	26.05

## **Материально-техническая база**

### **для проведения уроков по физической культуре.**

1. Гимнастические маты
2. Гимнастические скамьи
3. Секундомер
4. Рулетка 5 м.
5. Малые мячи для метания.
6. Легкоатлетические стойки для прыжков в высоту
7. Гимнастические обручи
8. Набивные мячи
9. Скакалки 3 шт.
10. Гантели 1 кг. 6шт.
11. Гимнастический снаряд
12. Волейбольные мячи 3 шт.
13. Комплект оборудования для игры в волейбол
14. Комплект беговых лыж 3 пары.
15. Комплект оборудования для игры в баскетбол
16. Баскетбольные мячи. 3 шт.
17. Свисток
18. Сигнальные конусы.
19. Гимнастические коврики. 3 шт.
20. Канат для лазания.

### **Список использованной литературы.**

1. В.М.Мозговой, И.М.Яковлева, А.А.Еремина “Основы олигофренопедагогики”: учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений /. – М.: Издательский центр Академия”, 2006 г.
2. Е.Худенко, Е.Останина 1-2 часть “Практическое пособие по развитию речи для детей с отклонениями в развитии”. Издательство “Школа”. 1992 г.
3. И.А.Морозова, М.А.Пушкарёва “Ознакомление с окружающим миром” Москва. 2006 г.
4. Г.С.Швайко “Игры и игровые упражнения для развития речи” Москва. 1988 г.
5. Т.Б.Епифанцева, Т.Е.Киселенко, И.А.Могилева “Настольная книга педагога – дефектолога”, Москва 2005 г.
6. Бабкина Н.В. “Интеллектуальное развитие младших школьников с задержкой психического развития”. – Москва. 2006
7. Пузанов Б.П. “Обучение детей с нарушением интеллектуального развития”.