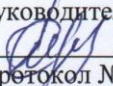


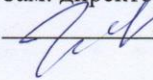
Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Коррекционная школа № 7
города Можги»




«Можгакарись 7-тӥ номеро
шонертӥсь школа»
Удмурт Элькуньсь
огъядышетонья
кун казна ужъюрт

427790, Удмуртская Республика, г. Можга, ул. Первомайская, 78
Тел./факс 8(34139) 3-91-93, e-mail: mozkou7@mail.ru, http://ciur.ru/mzh/mzh_mks7
ОГРН 1021801126093, ИНН 1830011628, КПП 183901001

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей старших классов
Руководитель:
 И.С.Сергеева
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Л.Н.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР «КШ № 7
г. Можги»
 О.М. Яппарова
Приказ №122/1-од от 31.08.2023г.



Рабочая адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по Физкультуре

9 класс

Составители:
Учитель: Седельников Геннадий Васильевич

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физкультуре (далее - Программа) разработана и составлена на основе документов:

- Конвенции о правах ребенка;
- Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. №181-ФЗ (ред. от 28.12.2013г.);
- Конституции Российской Федерации;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- 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»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2014г. № 32 «Об утверждении порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптивной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Распоряжения Министерства просвещения России от 09.09.2019 N P-93 "Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации";
- «Санитарные правила и нормы. (СанПиН 2.42. – 2821 10) заменить на «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28)»
- Устава ГКОУ УР «КШ №7 г. Можги»
- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией И.М. Бажноковой
- Положения о рабочих программах учителя ГКОУ УР «Школа № 7 г. Можги »

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закалывание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Физкультурный материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции двигательной деятельности умственно отсталых детей: Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа в соответствии с **Учебным планом** школы рассчитана на **34 учебные недели**, по **2 часа в неделю** в соответствии с расписанием.

Контроль за знаниями, умениями и навыками обучающихся осуществляется в виде зачетов после изучения тем и разделов, проведения тестов. Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30м., челночный бег 3x10м., прыжок в длину с места, наклон в перед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Таблица № 1. Описание учебного предмета (коррекционного курса) в учебном плане

| Класс | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Количество учебных часов за год |
|-------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 9 | 2 | 34 | 68 |

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АОП предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АОП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты формируются за счёт реализации как программ отдельных учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

Личностные результаты освоения АОП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АОП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АОП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 9 класса

Знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пробежать в медленном темпе 10-12 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- прыгать в длину с полного разбега на результат и обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность;
- толкать набивной мяч весом 3 кг.;
- выполнять все виды подач;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

9 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Раздел | Тема | Кол-во часов | Из них | | |
|---|---|---|-------------------------------|----------|--|
| | | | Изучение нового и закрепление | Контроль | |
| Легкая атлетика | ОТ № ИОТ-031-2023, ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м и 100м с низкого старта. | 1 | 1 | | |
| | Низкий старт. Прыжки длину с места. | 1 | | 1 | |
| | Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 | 1 | | |
| | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м. | 1 | 1 | | |
| | Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 60м. | 1 | | 1 | |
| | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | 1 | | |
| | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м. | 1 | 1 | | |
| | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | | 1 | |
| | Спортивные и подвижные игры | ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол. | 1 | 1 | |
| | | Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении | 1 | 1 | |
| Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки" | | 1 | 1 | | |
| Ловля и передача мяча двумя руками. | | 1 | 1 | | |
| Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | | 1 | 1 | | |
| Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему" | | 1 | 1 | | |
| Броски по кольцу после ведения мяча. | | 1 | 1 | | |
| Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол" | | 1 | 1 | | |
| Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 1 | | | |

| | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|
| | на месте и движении тройках, по кругу | | | |
| | Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол" | 1 | 1 | |
| | Броски по кольцу после ведения мяча. | 1 | 1 | |
| | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | 1 | |
| Гимнастика | ОТ № 036 -2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу. | 1 | 1 | |
| | Акробатика: Два последовательных кувырка вперед. | 1 | 1 | |
| | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 | 1 | |
| | Лазание по канату; Мост лежа на спине | 1 | 1 | |
| | Мост с помощью и самостоятельно; стойка на голове согнутыми ногами | 1 | 1 | |
| | Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 | 1 | |
| | Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне | 1 | 1 | |
| | Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове) | 1 | 1 | |
| | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | 1 | 1 | |
| | Кувырок назад из положения сидя(мальчики) для девочек "Мост" и поворот право-лево в упор присев стоя на одной колене | 1 | 1 | |
| | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке | 1 | 1 | |
| | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | 1 | |
| | Опорный прыжок через гим. козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением | 1 | 1 | |
| | Опорный прыжок через | 1 | 1 | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|----------|----------|--|
| | гим.козла:наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. | | | |
| Лыжная подготовка | ОТ № ИОТ-039-2023 Строевые приемы. | 1 | 1 | |
| | Скольльзящий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее. | 1 | 1 | |
| | Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований | 1 | 1 | |
| | Скольльзящий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее. | 1 | 1 | |
| | Ознакомление одновременным безшажным ходом | 1 | 1 | |
| | Оновременный безшажный ход | 1 | 1 | |
| | Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Полулесенкой" | 1 | 1 | |
| | Спуск в основной стойке. Подъем "Полуёлочкой" | 1 | 1 | |
| | Ознакомление с одновременным двухшажным ходом. | 1 | 1 | |
| | Одновременный безшажный ход; одновременный двухшажным ходом. | 1 | 1 | |
| | Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой""Полуёлочкой" | 1 | 1 | |
| | Игры и эстафеты на лыжах | 1 | 1 | |
| | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 | 1 | |
| | Передвижение на лыжах до 4км.(мальчики), до 3км (девочки) | 1 | 1 | |
| Спортивные и подвижные игры | ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, растонокка игроков на площадке. | 1 | 1 | |
| | Ловля и передача мяча в парах через сетку | 1 | 1 | |
| | Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----------------------------|--|-----------|---|---|
| | Ловля мяча двумя руками над головой | 1 | 1 | |
| | Учебная игра "Пионербол" | 1 | 1 | |
| | Движение на площадке. Игра: "Снайпер" | 1 | 1 | |
| | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Светофор, колдунчики, салки. | 1 | 1 | |
| | Ловля и передача мяча в парах через сетку | 1 | 1 | |
| | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. | 1 | 1 | |
| | Учебная игра "Пионербол" | 1 | | 1 |
| Легкая атлетика | ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. | 1 | 1 | |
| | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | 1 | |
| | Бег 1000м(мальчики), 800м(девочки); Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 | 1 | |
| | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | | 1 |
| | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | |
| | Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. | 1 | 1 | |
| | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м. | 1 | | 1 |
| | Круговая эстафета. Игра футбол | 1 | 1 | |
| | Равномерный бег до 5 мин. | 1 | 1 | |
| | Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 1 |
| | ИТОГО: | 68 | | |

Оценка предметных результатов.

Достижение предметных результатов обеспечивается за счет основных учебных предметов. Поэтому объектом оценки предметных результатов является способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка достижения предметных результатов ведётся в ходе текущего и промежуточного оценивания, в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в классном и электронном журнале в виде отметок.

Оценка обучающихся 5-10 классов по всем учебным предметам, за исключением коррекционного блока, осуществляется по пятибалльной системе:

«5» - отлично «4»- хорошо «3» - удовлетворительно «2» - неудовлетворительно

Критерии оценки, обучающихся 8-9 классов (легкая умственная отсталость)

При оценивании успеваемости по **физкультуре** учитываются индивидуальные возможности каждого обучающегося, согласно заключению врача.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Таблица № 3. Календарно-тематическое планирование КТП.

| Наименование | Календарно-тематическое планирование | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|---|---|---|
| Предмет | Физическая культура | | | |
| Параллель | 9 класс | | | |
| Наименование раздела | Номер урока | Тема уроков | Планируемый результат | Домашнее задание |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов) | 1 | ОТ № ИОТ-003-2017. Личная гигиена. Бег 60м с низкого старта. | Бег на короткие дистанции | ТБ на уроках физ-ры |
| | 2 | Низкий старт. Прыжки длины с места. | Правильное выполнения прыжка с места | Техника низкого старта. |
| | 3 | Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" | Учащийся создаст представление о технике приземления в прыжках в длину с разбега. | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека |
| | 4 | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м. | Возможность совершенствования техники прыжка | Названия прыжкового инвентаря |
| | 5 | Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 30м. | Развитие скоростных качеств | Названия упражнений в прыжках в длину |
| | 6 | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега | Соблюдение техники безопасности при метании мяча | Названия метательных снарядов |
| | 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м. | Развивать физические качества | Признаки правильной ходьбы, бега |

| | | | | |
|---|----|--|---|--------------------------------|
| | 8 | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега | Совершенствование технику двигательных действия | Равномерный бег |
| СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(баскетбол) (12 часов) | 9 | ОТ № ИОТ-006-2017. Основная стойка; правила игры в баскетбол. | Соблюдение техники безопасности во время занятий | ТБ на уроках физ-ры |
| | 10 | Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении | Развивать физические качества | Комплекс утренней гимнастики |
| | 11 | Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра: "охотники и утки" | Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; | Личная гигиена |
| | 12 | Ловля и передача мяча двумя руками. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Техника выполнений |
| | 13 | Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | Техника выполнений |
| | 14 | Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра "не дай мяч водящему" | технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Упражнения на развитие реакции |
| | 15 | Броски по кольцу после ведения мяча. | технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Упражнения на развитие реакции |
| | 16 | Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол" | Правила игры | Правила игры |
| | 17 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении тройках, по кругу | технически правильно выполнять двигательные действия | Ловля и передача мяча |
| | 18 | Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол" | технически правильно выполнять двигательные действия | Правила игры |
| | 19 | Броски по кольцу после ведения мяча. | технически правильно выполнять двигательные действия | Ловля и передача мяча |

| | | | | |
|--------------------------|----|---|--|---|
| | 20 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Правила игры | Правила игры |
| ГИМНАСТИКА (14 часов) | 21 | ОТ № 002-2017. Строевые приемы: перестроение из колоны, в шеренгу. | Соблюдение техники безопасности во время занятий | ТБ на уроках физ-ры |
| | 22 | Акробатика: Два последовательных кувырка вперед. | Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания; | Акробатические упражнения |
| | 23 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |
| | 24 | Лазание по гимнастической стенке, по канату Мост лежа на спине | Развить силу рук | Акробатические упражнения |
| | 25 | Мост с помощью и самостоятельно | Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания | Акробатические упражнения |
| | 26 | Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания | Акробатические упражнения |
| | 27 | Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне | Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения; | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
| | 28 | Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках) | Правильно выполнение упражнения | Акробатические упражнения |
| | 29 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | Красивая (правильная) осанка, | Акробатические упражнения |
| | 30 | Эстафеты и игры акробатическими упражнениями | Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения; | Акробатические упражнения |
| | 31 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке | Развитие силу рук | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| | 32 | Висы согнувшись и прогнувшись | Укрепления и сохранения здоровья; | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| | 33 | Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением | Укрепления и сохранения здоровья; | Комплекс упражнений на развитие силы |

| | | | | |
|-------------------------------|----|--|--|--|
| | 34 | Опорный прыжок через гим.козла:наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. | Укрепления и сохранения здоровья; | Комплекс утренней гимнастики |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов) | 35 | ОТ № ИОТ-004-2017 Строевые приемы. Ступающий шаг. | Соблюдение техники безопасности во время занятий | ТБ на урока физ-ры |
| | 36 | Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж) | Укрепления и сохранения здоровья | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами |
| | 37 | Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж) | Укрепления и сохранения здоровья | Особенности дыхания |
| | 38 | Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее. | Умение содержать в порядке спортивную одежду | профилактика обморожений |
| | 39 | Повороты переступанием вокруг носков лыж | Умение владеть лыжами | Комплекс утренней гимнастики |
| | 40 | Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее. | Умение владеть лыжами | Скользкий шаг без палок |
| | 41 | Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Лесенкой" | Умение содержать в порядке спортивную одежду | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| | 42 | Спуск в основной стойке. Подъем "Лесенкой" | Умение владеть лыжами | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| | 43 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | Укрепления и сохранения здоровья | Личная гигиена |
| | 44 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | Укрепления и сохранения здоровья | Техника выполнений |
| | 45 | Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой" | Умение владеть лыжами | Профилактика обморожений |
| | 46 | Игры и эстафеты на лыжах | Умение владеть лыжами | Катание на санках |
| | 47 | Подъемы и спуски с небольших склонов | Укрепления и сохранения здоровья | Катание на санках |
| | 48 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Укрепления и сохранения здоровья | Передвижение на лыжах до 1,5 км |

| | | | | |
|---|----|---|---|---------------------------------|
| СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(пионербол) (10 часов) | 49 | ОТ № ИОТ-006-2017. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. | Соблюдение техники безопасности во время занятий | ТБ на уроках физ-ры |
| | 50 | Ловля и передача мяча в парах через сетку | Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; | Ловля и передача мяча |
| | 51 | Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча. | Научить подачи мяча через сетку | Комплекс утренней гимнастики |
| | 52 | Ловля мяча двумя руками над головой | технически правильно выполнять двигательные действия | Верхняя передача мяча над собой |
| | 53 | Учебная игра "Пионербол" | технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Правила игры |
| | 54 | Движение на площадке. Игра:"Снайпер" | технически правильно выполнять двигательные действия | Правила игры |
| | 55 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра:Светофор, колдунчики, салки. | технически правильно выполнять двигательные действия | Верхняя передача мяча над собой |
| | 56 | Ловля и передача мяча в парах через сетку | технически правильно выполнять двигательные действия | Упражнения на развитие быстроты |
| | 57 | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. | технически правильно выполнять двигательные действия | Техника выполнений |
| | 58 | Учебная игра "Пионербол" | технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Правила игры |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов) | 59 | ОТ № ИОТ-003-2017. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. | Соблюдение техники безопасности во время занятий | Личная гигиена |
| | 60 | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега | Развить двигательные качества | Метание в цель |
| | 61 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | Развить двигательные качества | Метания в горизонтальную цель |
| | 62 | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов | Развить двигательные качества | Метания в горизонтальную |

| | | | | |
|--|----|---|--|---|
| | | разбега | | цель |
| | 63 | Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" | Развить двигательные качества | Прыжок с места |
| | 64 | Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. | Развить двигательные качества | Прыжок с места |
| | 65 | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м. | Развитие скоростных качеств | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
| | 66 | Круговая эстафета. Игра футбол | Развитие скоростных качеств | Правила игры |
| | 67 | Равномерный бег до 5 мин. | Развить двигательные качества (выносливость) | Равномерный бег |
| | 68 | Подвижные игры, эстафеты. | Развить двигательные качества | Правила игры |

Учебно-методическое обеспечение учебного курса:

Литература и средства обучения:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2014-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997