

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация МО "Эхирит-Булагатский район"

МОУ Захальская СОШ

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры, ИЗО, музыки,
ОБЖ, технологии и ДО
Протокол №1
от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором школы
Приказ №65/5
от «28» 08. 2023 г.
Рудовой О.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант-2)

п. Свердлово 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (Вариант 2), представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Захальская СОШ, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Рабочая программа воспитания школы отражена в планируемых личностных результатах рабочей программы.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет: в 5 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 66 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 66 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 66 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

. Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге:

начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в

чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем (из книги)	Кол-во часов					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Раздел "Физическая подготовка".	14	14	14	14	14	70
2	Раздел "Коррекционные подвижные игры".	32	30	30	30	30	152
3	Лыжная подготовка	8	10	10	10	10	48
4	Раздел "Велосипедная подготовка"	6	6	6	6	6	30
5	Раздел "Туризм".	6	6	6	6	6	30
	Итого	66	66	66	66	66	330

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности
<i>I четверть</i>					
Раздел "Физическая подготовка" 14					
1	Дыхательные упражнения	1			Выполняют правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем
2	Дыхательные упражнения	1			Выполняют правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем
3	Основные движения	1			Совершенствуют основные движения, выполнение их в разном темпе. Выполняют в положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки, в стойке на четвереньках прогибаются и выгибаются спиной
4	Основные движения	1			Покачивают ногой вперед-назад стоя у опоры, потряхивают ногой Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Сбор картофеля»)
5	Основные движения	1			Сочетают движения туловища и ног с руками, координируя их
6	Основные движения	1			Выполняют круговые движения руками.
7	Основные движения	1			Опускаются на одно колено с шага вперед и назад.
8	Основные движения	1			Выполняют взмахи ногой в стороны у опоры.
9	Основные движения	1			Выполняют упражнение «велосипед», лежа на спине
10	Упражнения на расслабления мышц	1			Выполняют упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища
11	Упражнения на расслабления мышц	1			Выполняют упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с

					опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.
12	Упражнения на расслабления мышц	1			Выполняют упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.
13	Основные упражнения и положения	1			Поочередно сгибают ноги из положения «ноги врозь».
14	Основные упражнения и положения	1			Поочередно сгибают ноги из положения «ноги врозь».
Велосипедная подготовка (6 часов)					
15	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	1			
16	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	1			
17	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	1			
18	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	1			
2 четверть					
19	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	1			
20	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	1			

Коррекционные подвижные игры (32 часов)					
<i>Построения и перестроения (7 часов)</i>					
21	Построения и перестроения	1			Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Запомни порядок»)
22	Построения и перестроения	1			Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.
23	Построения и перестроения	1			Выполняют повороты направо, налево с указанием направления учителем.
24	Построения и перестроения	1			Выполняют повороты направо, налево с указанием направления учителем.
25	Построения и перестроения	1			Равняются по носкам в шеренге. Выполняют команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
26	Построения и перестроения	1			Равняются по носкам в шеренге. Выполняют команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
27	Построения и перестроения	1			Равняются по носкам в шеренге. Выполняют команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
Раздел Туризм 6ч					
28	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1			
29	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1			
30	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1			
31	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1			
32	Соблюдение последовательности действий при	1			

	складывании вещей в рюкзак				
3 четверть					
33	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1			
Лыжная подготовка (8 часов)					
34	Лыжная подготовка	1			Узнают (различают) лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Транспортируют лыжный инвентарь.
35	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удерживают лыжи, подносят носок лыжного ботинка к краю крепления, вставляют носок лыжного ботинка в крепление, поднимают пятку.
36	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удерживают лыжи, подносят носок лыжного ботинка к краю крепления, вставляют носок лыжного ботинка в крепление, поднимают пятку.
37	Лыжная подготовка	1			Стоят на параллельно лежащих лыжах. Чистят лыж и от снега.
38	Лыжная подготовка	1			Стоят на параллельно лежащих лыжах. Чистят лыж и от снега.
39	Лыжная подготовка	1			Шагают на параллельно стоящих лыжах.
40	Лыжная подготовка	1			Шагают на параллельно стоящих лыжах.
41	Лыжная подготовка	1			Шагают на параллельно стоящих лыжах.
Прыжки (5 часов)					
42	Прыжки	1			Выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
43	Прыжки	1			Выполняют прыжок в сторону с шага.
44	Прыжки	1			Выполняют прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов.
45	Прыжки	1			Выполняют прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Прыжки по

					кочкам»)
46	Прыжки	1			Выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов (11 часов)</i>					
47	Упражнения на удержание мяча	1			Сгибают, разгибают, вращают кистью, предплечьем и всей рукой с удержанием мяча.
48	Упражнения на удержание мяча	1			Выполняют переключивание мяча из руки в руку перед собой и над головой.
49	Броски и ловля мяча	1			Выполняют подбрасывание мяча перед собой и ловля его.
50	Метание мяча	1			Метают мяч в горизонтальную цель.
4 четверть					
51	Метание мяча	1			Метают мяч из-за головы с места на дальность. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Так можно, так нельзя»)
52	Броски мяча	1			Высоко подбрасывают мяч и ловят его после отскока от пола.
53	Броски мяча	1			Бросают большой мяч друг другу в парах двумя руками снизу. Ударяют мяч об пол двумя руками.
54	Переноска предметов	1			Переносят одновременно несколько предметов разной формы.
55	Упражнения с палками	1			Переключивают палки из одной руки в другую. Подбрасывают палки вертикально вверх и ловят ее двумя руками.
56	Упражнения с палками	1			Переключивание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.
57	Переноска предметов	1			Переносят гимнастический мат (4 человека) на руках
<i>Лазание, подлезание, перелезание (5 часов)</i>					
58	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке различными способами
59	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке различными способами
60	Лазание по гимнастической скамейке	1			Лазают по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1

					рейку).
61	Подлезание под препятствие	1			Подлезают под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.
62	Перелезание через препятствие	1			Перелезают через препятствия ранее изученными способами.
<i>Равновесие (4 часа)</i>					
63	Ходьба по гимнастической скамейке	1			Ходят по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).
64	Поворот на гимнастической скамейке	1			Выполняют поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.
65	Поворот на гимнастической скамейке	1			Выполняют поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.
66	Упражнения на равновесие	1			Расходятся вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.
	Итого 66 часов				

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности
<i>I четверть</i>					
Физическая подготовка 14 ч.					
<i>Дыхательные упражнения (2 часа)</i>					
1	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на дыхание в положении лежа. Учатся правильному грудному и брюшному дыханию.
2	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на дыхание в положении лежа. Учатся правильному грудному и брюшному дыханию
<i>Основные движения и положения (12 час)</i>					
3	Основные движения	1			Совершенствуют основные движения, выполнение их в разном темпе. Выполняют в положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки, в стойке на четвереньках прогибаются и

					выгибаются спиной
4	Основные движения	1			Покачивают ногой вперед-назад стоя у опоры, потряхивают ногой, согласовывая с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в различном темпе Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Сбор картофеля»)
5	Основные движения	1			Сочетают движения туловища и ног с руками из различных исходных положений, выполняя в различном темпе
6	Основные движения	1			Выполняют круговые движения руками, из различных исходных положений, выполняя в различном темпе
7	Основные движения	1			Опускаются на одно колено с шага вперед и назад в различном темпе
8	Основные движения	1			Выполняют взмахи ногой в стороны у опоры, сочетая с движениями рук
9	Основные движения	1			Выполняют упражнение «велосипед», лежа на спине в различном темпе
10	Упражнения на расслабления мышц	1			Выполняют упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища
11	Упражнения на расслабления мышц	1			Выполняют упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.
12	Упражнения на расслабления мышц	1			Выполняют упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.
13	Основные упражнения и положения	1			Поочередно сгибают ноги из положения «ноги врозь».
14	Основные упражнения и положения	1			Поочередно сгибают ноги из положения «ноги врозь».
Велосипедная подготовка 6ч					
15	Управление трехколесным велосипедом без	1			

	вращения педалей.				
16	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1			
17	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1			
18	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1			
2 четверть					
19	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1			
20	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1			
Коррекционные подвижные игры (30 часов)					
<i>Построения и перестроения (5 часов)</i>					
21	Построения и перестроения	1			Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Запрещенное движение»)
22	Построения и перестроения	1			Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.
23	Построения и перестроения	1			Выполняют повороты кругом с указанием направления учителем. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Построение в круг»)
24	Построения и перестроения	1			Выполняют повороты кругом с указанием направления учителем. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Запрещенное движение»)
25	Построения и перестроения	1			Выполняют команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Построение в круг»)
<i>Ходьба и бег (6 часов)</i>					
26	Ходьба в разном темпе	1			Ходят в разном темпе (быстро,

					медленно).
27	Ходьба в разном темпе	1			Ходят в разном темпе (быстро, медленно). Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Кто быстрее»)
28	Ходьба и бег в медленном темпе	1			Ходят и бегают в медленном темпе с сохранением интервала.
29	Ходьба и бег в медленном темпе	1			Ходят и бегают в медленном темпе с сохранением интервала. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Кто быстрее»)
30	Бег на скорость	1			Бегают на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.
31	Бег на скорость	1			Бегают на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.
Лыжная подготовка (10 часов)					
32	Лыжная подготовка	1			Узнают (различают) лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Транспортируют лыжный инвентарь
3 четверть					
33	Лыжная подготовка	1			Узнают (различают) лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Транспортируют лыжный инвентарь
34	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
35	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
36	Лыжная подготовка	1			Стоят на параллельно лежащих лыжах. Чистят лыжи от снега.
37	Лыжная подготовка	1			Стоят на параллельно лежащих лыжах. Чистят лыжи от снега.
38	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
39	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг:

					шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
40	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
41	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
<i>Прыжки (5 часов)</i>					
42	Прыжки	1			Выполняют прыжки в глубину.
43	Прыжки	1			Выполняют прыжки в длину с 2-3 шагов.
44	Прыжки	1			Выполняют прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.
45	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров» Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Прыжки по кочкам»)
46	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров»
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов (11 часов)</i>					
47	Упражнения на удержание мяча	1			Выполняют основные движения с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в играх (игра «Узнай на ощупь»)
48	Упражнения на удержание мяча	1			Выполняют основные движения с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку.
49	Броски мяча	1			Бросают мяч вверх и ловят его после отскока. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Лови, бросай, упасть не давай»)
50	Броски мяча	1			Бросают большой мяч друг другу из-за головы. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Лови,

					бросай, упасть не давай»)
4 четверть					
51	Упражнения с мячом	1			Выполняют удары мяча об пол правой и левой рукой. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Броски мяча друг другу»)
52	Броски мяча	1			Бросают малый мяч в вертикальную цель. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Лови, бросай, упасть не давай»)
53	Броски мяча	1			Бросают малый мяч на дальность.
54	Упражнения с палками	1			Подбрасывают и ловят палки в горизонтальном положении. Поочередно перехватывают вертикально палки.
55	Переноска предметов	1			Переносят гимнастическую скамейку – 2 человека, мат – 4 человека.
56	Переноска предметов	1			Переносят различные предметы разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.
57	Переноска предметов	1			Переносят различные предметы разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.
Лазание, подлезание, перелезание (5 часов)					
58	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Мы веселые ребята»)
59	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами
60	Подлезание под препятствие	1			Подлезают под препятствие с предметом.
Туризм 6ч					
61	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1			раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
62	Соблюдение последовательности	1			раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы,

	действий при раскладывании спального мешка				раскатывание мешка.
63	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1			раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
64	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1			расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона
65	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1			расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона
66	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1			совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.
	Итого 66 часов				

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности
I четверть					
Физическая подготовка (14 часов)					
<i>Дыхательные упражнения (2 часа)</i>					
1	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.
2	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.
<i>Основные движения и положения (12 час)</i>					
3	Основные движения	1			Выполняют основные движения: положение рук – на поясе, вверх, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.
4	Основные движения	1			Выполняют основные движения: положение рук – на поясе, вверх, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.
5	Основные	1			Выполняют основные движения:

	движения				положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.
6	Основные движения	1			Выполняют основные движения: положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.
7	Основные движения	1			Выполняют основные движения: положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.
8	Основные движения	1			Сочетают движений головой, туловищем в указанных исходных положениях Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Узнай по голосу»)
9	Основные движения	1			Сочетают движений головой, туловищем в указанных исходных положениях
10	Основные движения	1			Сочетают движений руками, ногами в указанных исходных положениях
11	Основные движения	1			Сочетают движений руками, ногами в указанных исходных положениях Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Узнай по голосу»)
12	Основные движения	1			Сочетают движений туловищем, руками, ногами в указанных исходных положениях
13	Упражнения с обручем	1			Перешагивают через обруч с последующим пролезанием через него.
14	Упражнения с обручем	1			Перешагивают через обруч с последующим пролезанием через него.
Велосипедная подготовка 6ч					
15	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1			
16	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1			
17	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1			
18	Посадка на двухколесный велосипед.	1			
2 четверть					

19	Посадка на двухколесный велосипед.	1			
20	Посадка на двухколесный велосипед.	1			
Коррекционные подвижные игры (30 часов)					
<i>Построения и перестроения (5 часов)</i>					
21	Строевые приемы.	1			Выполняют различные строевые приемы. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Запомни порядок»)
22	Строевые приемы.	1			Выполняют строевые приемы: размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя повороты направо, налево, кругом
23	Строевые приемы.	1			Выполняют строевые приемы: размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя повороты направо, налево, кругом
24	Расчет по порядку	1			Учатся проводить расчет по порядку Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Узнай по голосу»)
25	Расчет по порядку	1			Учатся проводить расчет по порядку
<i>Ходьба и бег (6 часов)</i>					
26	Ходьба	1			Ходят с изменением длины шага (большими, маленькими шагами).
27	Ходьба	1			Ходят с изменением длины шага (большими, маленькими шагами).
28	Ходьба и бег	1			Чередуют ходьбу и бег
29	Ходьба и бег	1			Чередуют ходьбу и бег
30	Эстафета с бегом	1			Соревнуются в эстафете с бегом (парами).
31	Эстафета с бегом	1			Соревнуются в эстафете с бегом (парами).
Лыжная подготовка (10 часов)					
32	Лыжная подготовка	1			Узнают (различают) лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Транспортируют лыжный инвентарь. Соблюдают последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки
3 четверть					
33	Лыжная подготовка	1			Стоят на параллельно лежащих лыжах. Чистят лыжи от снега.
34	Лыжная подготовка	1			Стоят на параллельно лежащих лыжах. Чистят лыжи от снега.

35	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
36	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
37	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом
38	Лыжная подготовка	1			<i>Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом</i>
39	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку
40	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку
41	Лыжная подготовка	1			Соблюдают последовательность действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.
<i>Прыжки (5 часов)</i>					
42	Прыжки	1			Выполняют прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено)..
43	Прыжки	1			Выполняют прыжки в высоту с разбега
44	Прыжки	1			Выполняют прыжки в глубину. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Белые медведи»)
45	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину толчком двух

					ног с обозначенного места. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Белые медведи»)
46	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов (11 часов)</i>					
47	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч друг другу от плеча. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Не дай мяч водящему»)
48	Упражнения с мячом	1			Ударяют мяч об пол поочередно правой и левой рукой.
49	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч на дальность. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Не дай мяч водящему»)
50	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч на дальность Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Кто дальше бросит»)
4 четверть					
51	Упражнения с палками	1			Подбрасывают и ловят гимнастическую палку двумя руками и одной рукой.
52	Упражнения с палками	1			Подбрасывают и ловят гимнастическую палку двумя руками и одной рукой. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
53	Упражнения с обручем	1			Выполняют основных движений с удержанием обруча. Перекладывают обруч перед собой из руки в руку.
54	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения с удержанием обруча. Перекладывают обруч перед собой из руки в руку
55	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения с удержанием обруча. Перекладывают обруч перед собой из руки в руку
56	Переноска предметов	1			Выбирают рациональный способа для перемещения различных предметов с одного места на другое Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
57	Переноска предметов	1			Выбирают рациональный способа для перемещения различных предметов с одного места на другое Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх

					(игра «Возьми флажок»)
<i>Лазание, подлезание, перелезание (5 часов)</i>					
58	Лазание и переползание	1			Сочетают переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.
59	Переползание и подлезание	1			Сочетают переползания через препятствия с подлезанием. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Волк во рву»)
60	Переползание и подлезание	1			Сочетают переползания через препятствия с подлезанием.
Туризм 6ч.					
61	Узнавание (различение) составных частей палатки	1			днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
62	Узнавание (различение) составных частей палатки	1			днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
63	Узнавание (различение) составных частей палатки	1			днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
64	Раскладывание палатки.	1			Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки
65	Раскладывание палатки.	1			Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки
66	Раскладывание палатки.	1			Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки
	Итого 66 часов				

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности
<i>I четверть</i>					
Физическая подготовка (14 часов)					
<i>Дыхательные упражнения (2 часа)</i>					
1	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

2	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.
<i>Основные движения и положения (12 час)</i>					
3	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение головой в исходном положении лежа по инструкции учителя.
4	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение головой в исходном положении лежа по инструкции учителя.
5	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя.
6	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя.
7	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя.
8	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя.
9	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение руками и ногами в заданном исходном положении лежа по инструкции учителя.
10	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение руками и ногами в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя.
11	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение руками и ногами в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя.
12	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем, руками и ногами в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя.
13	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения: движение туловищем, руками и ногами в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя.

14	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения: движение туловищем, руками и ногами в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя.
Велосипедная подготовка 6ч					
15	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	1			Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.
16	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	1			Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.
17	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	1			Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.
18	Разворот на двухколесном велосипеде.	1			Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.
2 четверть					
19	Разворот на двухколесном велосипеде.	1			Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.
20	Объезд препятствий.	1			Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.
Коррекционные подвижные игры (30часов)					
21	Расчет по порядку	1			Выполняют расчет по порядку Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Запомни порядок»)
22	Построение в шеренгу	1			Выполняют построение в шеренгу в разных частях зала по инструкции учителя Учатся целенаправленным действиям

					под руководством учителя в подвижных играх (игра «Узнай пот голосу»)
23	Построение в колонну	1			Выполняют построение в колонну в разных частях зала по инструкции учителя
24	Построение в круг	1			Выполняют построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Что изменилось?»)
25	Перестроение из шеренги в колонну, в круг	1			Перестраиваются из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя
26	Ходьба и бег	1			Преодолевают простейшие препятствия при ходьбе и беге
27	Ходьба и бег	1			По инструкции учителя начинают ходьбу и бега, выполняют остановку Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Люди, звери, птицы»)
28	Ходьба и бег	1			Сменяют направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя
29	Ходьба и бег	1			Сменяют направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя
30	Эстафета с бегом	1			Соревнуются в эстафете с бегом (парами). Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Охотник и утки»)
31	Эстафета с бегом	1			Соревнуются в эстафете с бегом (парами). Эстафета с передачей мяча, бегом, прыжками.
Лыжная подготовка (10 часов)					
32	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
3 четверть					
33	Лыжная подготовка	1			Выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом
34	Лыжная подготовка	1			Выполняют повороты, стоя на лыжах:

					вокруг пяток лыж (носков лыж), махом
35	Лыжная подготовка	1			Выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом
36	Лыжная подготовка	1			Выполняют скользящий шаг без палок: одно (несколько) скольжений
37	Лыжная подготовка	1			Выполняют скользящий шаг без палок: одно (несколько) скольжений
38	Лыжная подготовка	1			Выполняют скользящий шаг без палок: одно (несколько) скольжений
39	Лыжная подготовка	1			Выполняют попеременный двухшажный ход
40	Лыжная подготовка	1			Выполняют попеременный двухшажный ход
41	Лыжная подготовка	1			Выполняют попеременный двухшажный ход
<i>Прыжки (5 часов)</i>					
42	Прыжки	1			Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».
43	Прыжки	1			Выполняют прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50).
44	Прыжки	1			Выполняют прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Белые медведи»)
45	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Белые медведи»)
46	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Два Мороза»)
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов (11 часов)</i>					
47	Упражнения с мячом	1			Ударяют мяч об пол одной, двумя руками с продвижением. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Не дай мяч водящему»)

48	Упражнения с мячом	1			Метают мяч в цель с шага.
49	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч на дальность. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Не дай мяч водящему»)
50	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч на дальность. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Кто дальше бросит»)
4 четверть					
51	Упражнения с палками	1			Перебрасывают палки из одной руки в другую.
52	Упражнения с палками	1			Перебрасывают палки из одной руки в другую. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Падающая палка»)
53	Упражнения с обручем	1			Подбрасывают обруча вверх и ловят его двумя руками..
54	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения с обручем. Прокатывают обруч вперед
55	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения с обручем. Прокатывают обруч вперед
56	Переноска предметов	1			Переносят гимнастический мат. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
57	Переноска предметов	1			Переносят гимнастический мат. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
58	Перешагивания через препятствия	1			Перешагивают через препятствия различной высоты. Преодолевают 3-4 различных препятствия.
59	Лазание по гимнастической скамейке	1			Лазают по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Волк во рву»)
60	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке до 5 рейки. Учатся целенаправленным действиям

					под руководством учителя в подвижных играх (игра «Мышеловка»)
Туризм					
61	Ориентировка в частях палатки.				
62	Ориентировка в частях палатки.				
63	Ориентировка в частях палатки.				
64	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки				
65	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки				
66	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки				
	Итого 66 часов				

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности
I четверть					
Физическая подготовка (14 часов)					
1	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на ритмичное углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции
2	Дыхательные упражнения	1			Выполняют упражнения на ритмичное углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции
3	Основные	1			Выполняют основные движения:

	движения				движение головой в исходном положении лежа по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
4	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение головой в исходном положении лежа по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
5	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
6	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
7	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
8	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
9	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение руками и ногами в заданном исходном положении лежа по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
10	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение руками и ногами в заданном

					исходном положении сидя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
11	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение руками и ногами в заданном исходном положении сидя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
12	Основные движения	1			Выполняют основные движения: движение туловищем, руками и ногами в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
13	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения: движение туловищем, руками и ногами в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
14	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения: движение туловищем, руками и ногами в заданном исходном положении стоя по инструкции учителя. Учатся выполнять содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
Велосипедная подготовка 6ч					
15	Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	1			
16	Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	1			
17	Езда в группе	1			
18	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по	1			

	дороге.				
2 четверть					
19	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	1			
20	Уход за велосипедом	1			
Коррекционные подвижные игры (30 часов)					
21	Расчет по порядку	1			Выполняют расчет по порядку Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Запомни порядок»)
22	Построение в шеренгу	1			Выполняют построение в шеренгу в разных частях зала по инструкции учителя Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Узнай пот голосу»)
23	Построение в колонну	1			Выполняют построение в колонну в разных частях зала по инструкции учителя
24	Построение в круг	1			Выполняют построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Что изменилось?»)
25	Перестроение из шеренги в колонну, в круг	1			Перестраиваются из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя
26	Ходьба и бег	1			Преодолевают простейшие препятствия при ходьбе и беге
27	Ходьба и бег	1			По инструкции учителя начинают ходьбу и бега, выполняют остановку Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Люди, звери, птицы»)
28	Ходьба и бег	1			Сменяют направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя
29	Ходьба и бег	1			Сменяют направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя
30	Эстафета с бегом	1			Соревнуются в эстафете с бегом (парами). Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Охотник и утки»)
31	Эстафета с бегом	1			Соревнуются в эстафете с бегом (парами). Эстафета с передачей мяча, бегом, прыжками.

Лыжная подготовка (10 часов)					
32	Лыжная подготовка	1			Выполняют ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
3 четверть					
33	Лыжная подготовка	1			Выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом
34	Лыжная подготовка	1			Выполняют скользящий шаг без палок: одно (несколько) скольжений
35	Лыжная подготовка	1			Выполняют попеременный двухшажный ход
36	Лыжная подготовка	1			Выполняют бесшажный ход
37	Лыжная подготовка	1			Преодолевают подъем ступающим шагом «лесенкой»
38	Лыжная подготовка	1			Преодолевают подъем ступающим шагом «полуелочкой»
39	Лыжная подготовка	1			Преодолевают подъем ступающим шагом «елочкой»
40	Лыжная подготовка	1			Выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом»).
41	Лыжная подготовка	1			Выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок (падением).
42	Прыжки	1			Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».
43	Прыжки	1			Выполняют прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50).
44	Прыжки	1			Выполняют прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Белые медведи»)
45	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Белые медведи»)
46	Прыжки	1			Выполняют прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Два Мороза»)
47	Упражнения с мячом	1			Ударяют мяч об пол одной, двумя руками с продвижением. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Не дай мяч водящему»)

48	Упражнения с мячом	1			Метают мяч в цель с шага.
49	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч на дальность. Отбивают мяч об пол Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Не дай мяч водящему»)
50	Упражнения с мячом	1			Бросают мяч на дальность Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Кто дальше бросит»)
4 четверть					
51	Упражнения с палками	1			Перебрасывают палки из одной руки в другую.
52	Упражнения с палками	1			Перебрасывают палки из одной руки в другую. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Падающая палка»)
53	Упражнения с обручем	1			Подбрасывают обруча вверх и ловят его двумя руками..
54	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения с обручем. Прокатывают обруч вперед
55	Упражнения с обручем	1			Выполняют основные движения с обручем. Прокатывают обруч вперед
56	Переноска предметов	1			Переносят гимнастический мат Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
57	Переноска предметов	1			Переносят гимнастический мат Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
58	Перешагивания через препятствия	1			Перешагивают через препятствия различной высоты. Преодолевают 3-4 различных препятствия.
59	Лазание по гимнастической скамейке	1			Лазают по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Волк во рву»)
60	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке до 5 рейки. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Мышеловка»)
Туризм 6ч.					
61	Костер.		1		Подготовка кострового места.

					Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
62	Костер.		1		Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
63	Костер.		1		Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
64	Соблюдение правил поведения в походе	1			
65	Соблюдение правил поведения в походе	1			
66	Соблюдение правил поведения в походе	1			
	Итого 66 часов				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программы «Обучение детей с умеренной и выраженной умеренной отсталостью в 5-9 классах. В 2 ч./сост.: Т.Б.Баширова. С.М.Соколова. Иркутский институт повышения квалификации работников образования.- Иркутск, 2011

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-
<http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» -
<http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -
<http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
4. Российский образовательный портал
<http://www.school.edu.ru>
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования
<http://www.ndce.edu.ru>
6. Школьный портал
<http://www.portalschool.ru>

