

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Бугаева О.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Старший методист
Евсеева И.В.
Протокол №1 от «31»
августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор СОШ
Кузнецов С.В.
Приказ №123 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 В, 8 В, 9 В классов (НИ) основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Куклин Игорь Геннадьевич
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 7, 8 и 9 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2023-2024гг.
- Программы развития МБОУ Холмогорской СОШ 2021-2026 гг.
- Календарного графика МБОУ Холмогорской СОШ на 2023-2024 учебный год.

Содержание дисциплины составлено на основе принципа преемственности, с учетом опыта трудовой технологической деятельности, полученного учащимися при обучении в начальной школе.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса физической культуры в 7, 8 и 9 классах для учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Учебники: не предусмотрены программой

Количество часов в 7 классе – 102 (из расчета 3 часа в неделю), согласно учебному плану и годовому графику МБОУ ХСОШ на 2022-2023 учебный год.

Количество часов в 8 классе – 102 (из расчета 3 часа в неделю), согласно учебному плану и годовому графику МБОУ ХСОШ на 2022-2023 учебный год.

Количество часов в 9 классе – 102 (из расчета 3 часа в неделю), согласно учебному плану и годовому графику МБОУ ХСОШ на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 7, 8 и 9 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов специальных (коррекционных) классов VIII вида является продолжением программы подготовительных – 4 классов формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Задачи физического воспитания

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа предусматривает формирование у обучающихся учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей учащихся. Поэтому задача развития этих возможностей важная и носит коррекционную направленность.

Деятельность учащихся с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к знаниям и даже к окружающим детям и взрослым.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения ит.д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени).

Объем каждого раздела программы рассчитан, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включались в произвольную деятельность.

В учебном плане ОУ на изучение предмета Физическая культура отведено 3 часа в неделю всего 102 часа в год.

Программа предмета состоит из следующих разделов:

Гимнастика и акробатика (элементы), лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и пере лазанье;
- равновесие;

- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Промежуточная аттестация 26.04, оценивается по нормативам.

Таблица нормативов.

№ п/п	Тема	7 класс			8 класс			9 класс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60м.	11.5	12	12.5	11	11.5	12	10.5	11	11.5
2.	Челночный бег 3\10м.	9.5	10	10.5	9	9.5	10	8.5	9	9.5
3.	Метание т\м.	20	17	15	23	19	17	28	24	20
4.	Прыжки через скакалку.	80	70	60	90	80	70	100	90	80
5.	Приседания раз/мин.	40	35	30	50	45	40	60	55	50
6.	Отжимания.	16	12	8	18	15	10	22	18	14
7.	Прыжок в длину с места.	150	135	110	160	145	120	170	150	130

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 7,8 и 9 классе на 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная Работа	Формы контроля	Дата по плану
Основы знаний 2 часа					
1	Урок первое сентября	ТБ на уроке физическая культура.	Развитие внимания.	Фронтальный опрос	01.09
2	Что такое двигательный режим.	Вводный инструктаж на уроках физической культуры.	ВПФ	Фронтальный опрос	04.09
Легкая атлетика 18час. Гимнастика, акробатика 7 час.					
3	Бег в медленном темпе до 12 минут	Бег в медленном темпе до 12 минут. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	07.09
4	Гимнастика. Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	08.09
5	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	11.09

6	Кроссовый бег на 500-1000метров.	Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «Техника кроссового бега»	Коррекция ориентировки в пространстве, икоординации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль	14.09
7	Гимнастика. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	15.09
8	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.	18.09
9	Эстафета 4по 100 метров.	Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	21.09
10	Гимнастика. Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	22.09
11	Бег на 100 м с различного старта.	Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	25.09
12	Ходьба по пересечённой местности до 2 км.	Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	28.09
13	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	29.09
14	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями.	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	02.10

15	Кроссовый бег на 500 метров.	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	05.10
16	Гимнастика. Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	06.10
17	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата	09.10
18	Бег с ускорением.	Бег с ускорением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	12.10
19	Гимнастика. Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	13.10
20	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	16.10
21	Бег трусой 10 мин. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Бег трусой 15 мин. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	19.10
22	Гимнастика. Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	20.10
23	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	23.10
24	Эстафета 2 по 100 мет. Комплекс СБУ.	Эстафета 2 по 100м. Комплекс СБУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	26.10

25	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	27.10
26	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка техники выполнения, контроль.	09.11
27	Бег трусой 10 мин. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Бег трусой 15 мин. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	10.11
Гимнастика, акробатика 5 часов.					
28	Гимнастика. Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	ВПФ, координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	13.11
29	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	16.11
30	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	17.11
31	Гимнастика. Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Презентация «Мир гимнастики».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	20.11
32	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, контроль	23.11

33	Много скоки в игре. Учебная игра в волейбол.	Много скоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	24.11
34	Гимнастика. Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	27.11
35	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	30.11
36	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	01.12
37	Гимнастика. Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	04.12
38	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация «Правила игры в баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	07.12
39	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	08.12
40	Гимнастика. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	11.12
41	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	14.12

Коньки 6 часов. Гимнастика акробатика 1					
42	Коньки. Техника бега по прямой и по повороту.	Наводящие упражнения бля бега и поворота.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка техники выполнения, контроль.	15.12
43	Гимнастика. Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	18.12
44	Коньки. Техника бега по прямой и по повороту.	Наводящие упражнения бля бега и поворота.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка техники выполнения, контроль.	21.12
45	Коньки. Бег по прямой, по повороту вправо, влево.	Бег по прямой, по повороту вправо, влево. Бег с фиксацией времени.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка техники выполнения, контроль.	22.12
46	Коньки. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед.	Наводящие упражнения для поворотов кругом в движении и скольжение спиной вперед.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка техники выполнения, контроль.	25.12
47	Коньки. Торможение плугом, полуповоротом. Свободное катание 200-300 м.	Наводящие упражнения для торможения плугом и полуповоротом.	Корректировка правильного торможения. Корректировка свободного бега.	Корректировка техники выполнения, контроль.	28.12
48	Коньки. Бег 150 м, 300 м на время. Свободное катание.	Бег 150 м, 300 м на время. Свободное катание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка техники выполнения, контроль.	29.12
Лыжи, коньки 17 часов.					
49	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременно-двушажного хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременно-двушажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация «Уход за лыжами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	11.01

50	Обучение одновременно-бесшажного и одношажного хода.	Совершенствование одновременно-бесшажного и одношажного хода. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	12.01
51	Коньки. Катание на коньках змейкой. Свободное катание, отработка движений.	Совершенствование правильной постановки конька.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	15.01
52	Комбинирование торможения лыжами и палками.	Комбинирование торможения лыжами и палками. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	18.01
53	Правильное падение при спуске с горы.	Правильное падение при спуске с горы. Инструктаж по ТБ.	Правильное падение при спуске с горы. Инструктаж по ТБ.	Корректировка техники выполнения, контроль.	19.01
54	Коньки. Обучение катания на одной ноге. Свободное катание 200-300 м.	Техника безопасности при катании на одной ноге.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	22.01
55	Прокладывание учебной лыжни.	Прокладывание учебной лыжни. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	25.01
56	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	26.01
57	Коньки. Катанье на одной ноге 30м. Свободное катанье на коньках.	Контроль движения при отрыве одного конька. Корректировка движений.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	29.01
58	Движение в повороте способом переступание.	Наводящие упражнения. Практическое закрепление.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	01.02
59	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	02.02
60	Коньки. Поворот способом переступания.	Обучение наводящим приемам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	05.02

61	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	08.02
62	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	09.02
63	Коньки. Бег на различные дистанции, многоборье 150м, 300м, 600м.	Бег на различные дистанции, многоборье. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.	Корректировка техники выполнения, контроль.	12.02
64	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	15.02
65	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров.	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	16.02
66	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременно-двушажного хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременно-двушажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация «Уход за лыжами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	19.02
67	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	22.02
68	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	26.02
69	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	29.02
70	Гимнастика. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Презентация «Упражнения на козле»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	01.03
71	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	04.03

72	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке: взмахи ногой в сторону.	Упражнения на гимнастической стенке: взмахи ногой в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	07.03
73	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	11.03
74	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	14.03
75	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео «Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	15.03
76	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	25.03
Легкая атлетик 11 часов. Гимнастика 7 часов. Подвижные игры 6 часов.					
77	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	28.03
78	Гимнастика. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ «Танцевальная Гимнастика»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	29.03
79	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью».	Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	01.04
80	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	04.04
81	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	05.04
82	Гимнастика. Кувырок назад	Кувырок назад из положения сидя.	Коррекция ориентировки	Корректировка техники	08.04

	из положения сидя.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.	
83	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	11.04
84	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	12.04
85	Гимнастика. Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	15.04
86	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	18.04
87	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	19.04
88	Гимнастика. Стойка на голове с согнутыми ногами.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	22.04
89	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	25.04
90	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке: взмахи ногой в сторону.	Промежуточная аттестация.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	26.04
91	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	27.04
92	Броски набивного мяча через голову на результат.	Броски набивного мяча через голову на результат.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	02.05
93	Гимнастика. Сочетания	Сочетания музыкальных танцевальных	Коррекция ориентировки	Корректировка техники	03.05

	музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	шагов. Ритмический танец. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Сидячая игра «Разминка перед танцами»	в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.	
94	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	06.05
95	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	16.05
96	Гимнастика. Вскок на гимнастическое бревно.	Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	17.05
97	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	16.05
98	ОРУ	Обще Развивающие Упражнения	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	20.05
99	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	23.05
100	Броски набивного мяча через голову на результат.	Броски набивного мяча через голову на результат.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	24.05
101	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	27.05
102	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	28.05

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 6-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.