

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»

Утверждено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю  
директор КГБОУ «Рубцовская  
общеобразовательная школа-интернат №2»  
\_\_\_\_\_  
С.А. Велиева  
приказ № 201 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физкультура»  
9 класс  
2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Бабкина Н.Д., учитель

Рассмотрено на заседании МО учителей  
руководитель МО \_\_\_\_\_ О.Н. Журавлёва  
протокол №1 от 29.08.2023г.

Согласовано  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_  
М. В. Сенькина  
29.08.2023г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» разработана на основе:

- **федеральный закон** от 29.12.2012 № 273 (ред. От 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.08.2021 г.

№ 115 – П «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065 «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- **программы** специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ под ред. В.В.Воронковой: Сб 1. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2017

Физическое воспитание (В.М.Мозговой) Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации

Авторская программа реализуется без изменений, с дополнениями, т.к. программа определяет лишь общее содержание предмета и последовательность его прохождения по годам обучения. Дополнения конкретизируют содержание изучаемых разделов и тем, определяют количество часов, отводимых на изучение в соответствии с особенностями познавательной деятельности обучающихся с интеллектуальными нарушениями;

- **адаптированной основной общеобразовательной программы** (АООП) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Вариант 1) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

- **календарного учебного графика на текущий год.**

**Цель:** укрепление здоровья учащихся, подготовка к производительной деятельности.

**Задачи** преподавания предмета состоят в том, чтобы:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;

- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

- способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

## Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с умственной отсталостью. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

## **Основные направления коррекционной работы**

### **I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.**

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

### **II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- коррекция развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина);
- развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

### **III. Развитие основных мыслительных операций.**

- навыков соотносительного анализа;
- умение работать по словесной инструкции;
- умение планировать деятельность.

### **IV. Развитие различных видов мышления.**

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

### **V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.**

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

### **VI. Развитие речи, овладение техникой речи**

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

### **VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.**

### **VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.**

## Воспитательная работа:

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся, формировании у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.
- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности).

**Основные технологии:**

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникативные технологии.

**Основные формы:**

- урок;
- факультативные занятия;
- внеклассная работа.

**Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):**

- словесные – объяснение;
- наглядные – показ, наблюдение;
- практические – упражнения.

**При изучении тем курса используются:**

- наглядные пособия (опорные схемы);
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные).

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физкультура» является обязательной частью учебного плана.

Основная часовая нагрузка приходится на федеральный компонент.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов в год, по 2 часа в неделю.

На основании Годового календарного учебного графика и Расписания урочной деятельности материал АООП скорректирован, в результате чего Рабочая программа рассчитана на 68 ч.

Программой не предусмотрено использование учебников.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура»

### Учащиеся должны знать:

- как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры;
- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- влияние волейбола на трудовую подготовку; о наказаниях при нарушениях правил игры;
- что значит «тактика игры», роль судьи; наказания при нарушениях правил.

### Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- составить 5-6 упражнений и показать их на уроке;
- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;
- пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м на среднюю дистанцию 800 м;
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка;
- выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши);
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; ведение мяча с обводкой;
- бросок по корзине от груди в движении.

### Сниженный уровень

#### **Учащиеся должны знать и уметь:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- соблюдать дистанцию в движении; ходить спортивной ходьбой;
- пробежать в медленном темпе 5 мин;
- метать малый мяч в цель, вести мяч одной рукой (правой), бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- пройти в быстром темпе 100-150 м любым ходом.

## Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

### Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

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

### Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

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

### **Лыжная подготовка**

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

## Тематическое планирование

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
18 ч	16 ч	20 ч	14 ч	68 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий					Виды деятельности обучающихся
			Теоретические	Практические	Экскурсии	Контрольные	Самостоятельные	
	День Знаний	<b>1</b>	1					
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>						
1.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Низкий старт.	1		1			соблюдать правила и техники безопасности на уроке	
1.2	Бег 60-100 м по 2-4 подхода.	1		1				
1.3	Бег 100 м с различного старта.	1		1				
1.4	Бег на 100 м с преодолением препятствий.	1		1				
1.5	Кроссовый бег 800-1000 м.	1		1				
1.6	Многоскоки с места и с разбега.	1		1				
1.7	Прыжок в длину с разбега	1		1				
1.8	Метание малого мяча на дальность.	1		1				
1.9	Толкание набивного мяча.	1		1				
1.10	Прыжок в длину с места.	1		1				
1.11	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1		1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
1.12	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		1				
1.13	Бег на средние дистанции 800 м.	2		2				
1.14	Метание малого мяча в движущуюся цель.	1		1				
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>						
2.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Фигурная маршировка.	1		1				организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации
2.2	Общеразвивающие упражнения на осанку.	2		2				
2.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1		1				
2.4	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1		1				
2.5	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три).	1		1				
2.6	Элементы акробатических упражнений.	1		1				
2.7	Строевые упражнения, повороты при ходьбе, на месте.	1		1				
2.8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1				
2.9	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2		2				
2.10	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1				
2.11	Переноска грузов и передача предметов.	1		1				
2.12	Танцевальные упражнения.	1		1				
2.13	Наклон вперед из положения сед на полу.	2		2				
2.14	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1		1				

	Упражнения на осанку.					места занятий;
2.15	Упражнения с набивными мячами.	1		1		
2.16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девочки), от пола (мальчики).	1		1		
2.17	Упражнение «вис».	1		1		
2.18	Броски мяча о стену и ловля.	1		1		
2.19	Эстафета 4x200 м.	1		1		
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>				
3.1	Правила Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Смазка лыж.	1		1		
3.2	Двухшажный ход.	1		1		
3.3	Одновременный одношажный ход.	1		1		
3.4	Спуск со склонов в средней и высокой стойке.	1		1		
3.5	Спуск, поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		1		
3.6	Совершенствование техники изученных ходов.	1		1		видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
3.7	Прохождение на скорость отрезка 100 м (4-5 раз за урок).	1		1		
3.8	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.	1		1		
3.9	Прохождение дистанции 2 км на время.	2		2		
3.10	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	2		2		
3.11	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1		1		
3.12	Игра «Переставь флажок».	1		1		
<b>4</b>	<b>Игры</b>	<b>16</b>				
4.1	Инструктаж по технике безопасности при подвижных играх. Волейбол	1		1		
4.2	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1		1		
4.3	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		1		
4.4	Волейбол. Поддача, прием мяча.	1		1		
4.5	Волейбол. Верхняя передача мяча	1		1		
4.6	Инструктаж по технике безопасности при подвижных играх. Баскетбол.	1		1		
4.7	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1		1		
4.8	Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках.	2		2		
4.9	Баскетбол, правила судейства.	1		1		
4.10	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1		1		
4.11	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1		1		
4.12	Бросок мяча по корзине с разных позиций и расстояния.	1		1		
4.13	Баскетбол. Учебная игра	2		2		
4.14	Итоговое повторение	1		1		
	<b>Итого: разделов 4 тем 58</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
						оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

## Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры

9 класс

(68 ч в год, по 2 ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
<b>І четверть, 18 ч</b>				
1	День Знаний	1	01.09	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>		
2	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Низкий старт.	1	06.09	мел, свисток секундомер
3	Бег 60-100 м по 2-4 подхода.	1	08.09	мел, свисток секундомер
4	Бег 100 м с различного старта.	1	13.09	мел, секундомер
5	Бег на 100 м с преодолением препятствий.	1	12.09	секундомер
6	Кроссовый бег 800-1000 м.	1	15.09	секундомер
7	Многоскоки с места и с разбега.	1	20.09	мел, сантиметр
8	Прыжок в длину с разбега	1	22.09	мел, сантиметр
9	Метание малого мяча на дальность.	1	27.09	сантиметр, мяч
10	Толкание набивного мяча.	1	29.09	мел, сантиметр, мяч
11	Прыжок в длину с места.	1	04.10	мел, сантиметр, рулетка
	<b>Игры</b>	<b>7</b>		
12	Инструктаж по техники безопасности при подвижных играх. Волейбол	1	06.10	мяч, секундомер, свисток
13	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1	11.10	мяч, секундомер, свисток
14	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	13.10	мяч, секундомер, свисток
15	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	18.04	мяч, секундомер, свисток
16	Бросок мяча по корзине с разных позиций и расстояния.	1	20.04	мяч, секундомер, свисток
17	Волейбол. Подача, прием мяча.	1	25.10	мяч, секундомер, свисток
18	Волейбол. Верхняя передача мяча	1	27.10	мяч, секундомер, свисток
<b>ІІ четверть, 16 ч</b>				
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>		
19	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Фигурная маршировка.	1	08.11	мяч, секундомер, свисток
20	Общеразвивающие упражнения на осанку.	2	10.11 15.11	мешочки с песком
21	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	17.11	гимнастические палки
23	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1	22.11	скакалки
24	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три).	1	24.11	мяч, секундомер, свисток
25	Элементы акробатических упражнений.	1	29.11	
26	Строевые упражнения, повороты при ходьбе, на месте.	1	01.12	
	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	06.12	гимн.скамейка
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	08.12 13.12	мяч, коврики, свисток
	Упражнения на гимнастической стенке.	1	15.12	гимнастическая стенка
	Переноска грузов и передача предметов.	1	20.12	мешочки с песком
	Танцевальные упражнения.	1	22.12	музыка
	Наклон вперед из положения сед на полу.	2	27.12 29.12	гимнастические коврики

<b>III четверть, 20 ч</b>				
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>		
	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на осанку.	1	10.01	мешочки с песком
	Упражнения с набивными мячами.	1	12.01	мячи
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девочки), от пола (мальчики).	1	17.01	свисток
	Упражнение «вис».	1	19.01	свисток
	Броски мяча о стену и ловля.	1	24.01	мяч
	Эстафета 4х200 м.	1	26.01	свисток
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		
	Правила Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Смазка лыж.	1	31.01	Лыжи, палки
	Двухшажный ход.	1	02.02	Лыжи, палки
	Одновременный одношажный ход.	1	07.02	Лыжи, палки
	Спуск со склонов в средней и высокой стойке.	1	09.02	Лыжи, палки
	Спуск, поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	14.02	Лыжи, палки
	Совершенствование техники изученных ходов.	1	16.02	Лыжи, палки
	Прохождение на скорость отрезка 100 м (4-5 раз за урок).	1	21.02	Лыжи, палки
	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.	1	28.02	Лыжи, палки
	Прохождение дистанции 2 км на время.	2	01.03 06.03	Лыжи, палки
	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	2	13.03 15.03	Лыжи, палки
	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1	20.03	Лыжи, палки
	Игра «Переставь флажок».	1	22.03	Лыжи, палки
<b>IV четверть, 14 ч</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>		
	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	03.04	мел, свисток
	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	05.04	прыжковая яма, мел, свисток
	Бег на средние дистанции 800 м.	2	10.04 12.04	мел, секундомер
	Метание малого мяча в движущуюся цель.	1	17.04	мяч, обруч
	<b>Игры</b>	<b>9</b>		
	Инструктаж по технике безопасности при подвижных играх. Баскетбол.	1	19.04	мяч, секундомер, свисток
	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1	24.04	мяч, секундомер, свисток
	Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках.	2	26.04 03.05	мяч, секундомер, свисток
	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	08.05	мяч, секундомер, свисток
	Баскетбол, правила судейства.	1	15.05	мяч, секундомер, свисток
	Баскетбол. Учебная игра	2	17.05 22.05	мяч, секундомер, свисток
	<b>Итоговое повторение</b>	<b>1</b>	24.05	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		

## Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений:

бег 30—60 м;

прыжок в длину с места;

сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы  
обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## Описание материально-технического обеспечения

### Основная литература:

1. Адаптированная образовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа- интернат №2» [Электронный ресурс].

### Методические материалы:

1. Спортивное оборудование:  
лыжный комплект,  
набор для физкультуры,  
комплект для игры в баскетбол,  
комплект для игры в волейбол,  
канат для лазания,  
козел гимнастический,  
мат гимнастический,  
скамейка гимнастическая,  
скамья для пресса,  
стойка для прыжков в высоту,  
канат для перетягивания,  
клюшки,  
коврик гимнастический,  
мост гимнастический,  
мяч детский,  
мяч прыгун,  
обручи,  
палки гимнастические,  
резиновые петли,  
скакалки,  
стенка гимнастическая

### ТС:

1. Ноутбук
2. Проектор