

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято:  
на координационно - методическом совете  
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

**7-9 классы**

на 2020-2021 учебный год

Составитель: Шамбер С.Л.,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

с. Новопышминское  
2020 г.

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято:  
на координационно - методическом совете  
протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю:  
директор МАОУ СОШ № 10  
\_\_\_\_\_ О. А. Просвирякова  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** по физической культуре

обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

**7-9 классы**

на 2020 - 2021 учебный год

Составитель: Шамбер С. Л.,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

с. Новопышминское  
2020 г.

## Пояснительная записка

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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 ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

### Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;
- Декларация о правах умственно отсталых лиц;

- Устав школы;
- Программа развития школы;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью школы;
- Календарный учебный график;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

**Основная цель изучения предмета «Физическая культура»** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

#### **Задачи предмета:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого на уроках физической культуры;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Данная программа рассчитана на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Программа по физической культуре структурно состоит из следующих разделов:

**Раздел «Гимнастика»** включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье и перелезание, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

**Раздел «Лыжная подготовка»** Уроки лыжной подготовки желательно проводить на двоярных уроках при температуре до – 15 °С при несильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

**Раздел «Подвижные и спортивные игры»** включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол, баскетбол и др.

**Раздел «Плавание»** Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Страховка во время занятий. Помощь в судействе.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы

каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета (физическая культура)**

### **7 класс:**

#### **Знать:**

как правильно выполнять размыкания уступами;  
как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;  
как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;  
значение ходьбы для укрепления здоровья человека;  
основы кроссового бега;  
бег по виражу;  
как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  
правила соревнований;  
права и обязанности игроков;  
как предупредить травмы;  
гигиену купания и плавания, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное);  
когда выполняются штрафные броски, сколько раз

#### **Уметь:**

пройти в быстром темпе 20—30 мин;  
выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;  
бежать с переменной скоростью 5 мин;  
бежать равномерно в медленном темпе 8 мин;  
выполнять полет в группировке, в прыжках в длину сразбега способом «согнув ноги»;  
координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м во время лыжной подготовки;  
пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;  
тормозить лыжами и палками одновременно;  
преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);  
различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»;  
различать фазы опорного прыжка;  
удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;  
лазть по канату способом в два и три приема;  
переносить ученика строем;  
выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;  
выполнять верхнюю прямую подачу при игре в волейбол;  
играть в волейбол;  
во время игры в баскетбол выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

*Демонстрировать (навыки):*

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.	Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3.	Бег 2000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5.	Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
6.	Метание мяча 150 г, м	33	30	26	23	18	15
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	12	10
8.	Бег на лыжах 1500 м, мин, с 2 км	11.00	11.30	12.00	12.00	12.30	13.00
		Без учета времени					

### 8 класс

#### **Знать:**

простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;  
 правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;  
 как измерять давление, пульс;  
 как правильно проложить учебную лыжню;  
 знать температурные нормы для занятий на лыжах;  
 как правильно выполнять штрафные броски;  
 каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол  
 что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;  
 как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

#### **Уметь:**

выполнять поворот «упором»;  
 сочетать попеременные ходы с одновременными;  
 пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);  
 преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);  
 бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;  
 выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;  
 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;  
 выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);  
 выполнять простейшие комбинации на бревне;  
 проводить анализ выполненного движения учащихся;  
 принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;  
 выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;  
 ведение мяча в беге;  
 выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния;  
 выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;  
 составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке

*Демонстрировать (навыки):*

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с						
2.	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.30	11.00	11.00	11.30	12.00
3.	Бег 3000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	400	360	300	360	300	260
5.	Прыжок в высоту, см	120	110	100	110	100	90
6.	Метание мяча 150 г, м	36	33	30	27	23	20
7.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	6	5	-	-	-
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
9.	Бег на лыжах 2 км, мин, с 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
		Без учета времени					

### 9 класс:

#### **Знать:**

правила соревнований (пересказать);  
влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;  
что значит «тактика игры», роль судьи;

#### **Уметь:**

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 в длину с места;  
выполнять поворот на параллельных лыжах;  
пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);  
преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);  
выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары;  
выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

*Демонстрировать (навыки):*

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с						
2.	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3.	Бег 3000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	410	370	310	370	310	270
5.	Прыжок в высоту, см	130	120	110	115	105	95
6.	Метание мяча 150 г, м	42	37	32	30	26	22
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	7	6	-	-	-
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
9.	Бег на лыжах 3 км, мин, с 5 км	22.00	24.00	26.00	26.00	28.00	30.00
		Без учета времени					

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры (пионербол, волейбол, баскетбол)	34	32	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	15
4	Легкая атлетика	31	33	35
5	Лыжная подготовка	22	22	22
6.	Плавание	5	5	5
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Лист коррекции учебной программы

№ Урока	Тема урока	Количество часов по плану	Фактическое количество часов	Способ корректировки	Причина изменения в программе

## Календарно-тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	Дата		Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Система контроля	Оборудование
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
1.			1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.	Комбинированный	Фронтальный опрос	
2-3.			2	Эстафеты, подвижные игры	Комбинированный	Индивидуальный	Эстафетные палочки
4-7.			4	Кроссовая подготовка	Обобщение и систем знаний	Индивидуальный	Секундомер, свисток
8.			1	Бег 30 м., подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Индивидуальный	Секундомер, свисток
9.			1	Бег 60 м., подвижная игра «Слушай сигнал»	Повторение	Индивидуальный	Секундомер, свисток
10.			1	Сдача учебных нормативов	Обобщение и систем знаний	Тестирование	Секундомер, свисток
11.			1	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Секундомер, свисток
12.			1	Сдача учебных нормативов	Комбинированный	Тестирование	Секундомер, свисток
13-14.			2	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов	Изучение и первичное закрепление	Индивидуальный	Теннисные мячи, рулетка
15-16.			2	Метание теннисного мяча с разбега	Изучение и первичное закрепление	Тестирование	Теннисные мячи, рулетка
17.			1	Специально беговые упражнения.	Комбинированный	Индивидуальный	Секундомер, свисток
18-19.			2	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	Комбинированный	Индивидуальный	Секундомер, свисток, эстафетные палочки
20.			1	Эстафеты, подвижные игры. Подвижная игра «Не ошибись»;	Комбинированный	Индивидуальный	Секундомер, свисток, эстафетные палочки
21.			1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комбинированный	Фронтальный опрос	Баскетбольные мячи
22-23.			2	Ведение мяча, передачи.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи
24.			1	Передачи в парах. Ведение на месте.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
25.			1	Остановка прыжком, двумя шагами.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
26 (6).			1	Передвижение игрока, повороты. Подвижная игра «Будь внимателен»	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
27.			1	Броски двумя руками от груди.	Комбинированный	Коррекция исполнения	Баскетбольные мячи, свисток
28.			1	Бросок одной рукой от плеча.	Комбинированный	Коррекция исполнения	Баскетбольные мячи, свисток

29.			1	Ведение, два шага, бросок.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
30.			1	Бросок мяча в движении. Подвижная игра «Кто проходил мимо»	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
<b>31-32.</b>			2	Учебная игра «баскетбол».	Совершенствования	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
33.			1	Техника безопасности на уроке гимнастики.	Усвоение нового материала	Фронтальный опрос	Гимнастические маты, гимнастическая шведская стенка
34-35.			2	Перекаты в группировки. Кувырок вперед, назад.	Комбинированный	Индивидуальный	Гимнастические маты, гимнастическая шведская стенка
36.			1	Стойка на лопатках. ОРУ с предметами.	Закрепление изучаемого материала		Гимнастические маты, гимнастическая шведская стенка
37.			1	Сдача учебных нормативов. Подвижные игры «Кто впереди»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.	Проверка и оценка знаний	Тестирование	Гимнастические маты, гимнастическая шведская стенка
38-39.			2	Прыжок через козла.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Гимнастические снаряды, гимнастические маты
40-41.			2	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Гимнастические снаряды, гимнастические маты
<b>42.</b>			1	Акробатическая комбинация. Сдача учебных нормативов. Подвижные игры «Узнай, кто это был»;	Закрепление изучаемого материала	Тестирование	Гимнастические снаряды, гимнастические маты
43.			1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
44-45.			2	Скользкий шаг.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
46-47.			2	Одновременные, попеременные ходы.			
48-49.			2	Спуски, торможение плугом.		Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
50-51.			2	Подъем елочкой, лесенкой	Усвоение нового материала	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
52.			1	Правильное падение. Торможение плугом.	Комбинированный	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
53.			1	Прохождение дистанции 2 км. Полуконьковый ход.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	
54			1	Коньковый ход.	Совершенствования	Индивидуальный	Лыжи, палки,

							ботинки
56			1	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
57			1	Спуски, подъемы. Попеременный двухшажный ход	Закрепление изученного матер.	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
58			1	Повороты, спуски. Одновременный одношажный ход.	Совершенствования	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
59			1	Прохождение дистанции 2 км.	Закрепление изученного материала	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
60			1	Старт, финиш. Прохождение дистанции 3 км.	Комбинированный	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
61			1	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствования	Коррекция (индивидуальное дозирование)	Лыжи, палки, ботинки
62			1	Спуски переступанием. Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Индивидуальный	
63			1	Преодоление спусков, подъемов.	Комбинированный	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
64			1	Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.	Проверка и оценка знаний		Лыжи, палки, ботинки
65			1	Спуски переступанием. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км.	Закрепление изучаемого матер. Проверка и оценка.	Тестирование	Лыжи, палки, ботинки
66			1	Правила поведения в бассейне	Изучение нового материала	Текущий	Мультимедийный проектор, ноутбук, учебник
67			1	Техника и терминология плавания	Комбинированный	Текущий	
68			1	Изучение кролевых способов плавания	Комбинированный	Текущий	
69			1	Отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс)	Комбинированный	Текущий	
70			1	Старты и повороты во время заплыва	Комбинированный	Индивидуальный	
71			1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Мячи, обручи, скакалки
72-73			2	Стойки, перемещения волейболиста. Подвижные игры «Догони ведущего»;	Систематизация знаний и умений	Индивидуальный	Волейбольные мячи
74			1	Перемещение в стойках волейболиста.	Повторение	Индивидуальный	Волейбольные мячи
75			1	Ловля и передача мяча. Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	Комбинированный	Индивидуальный	Волейбольные мячи
76			1	Передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Индивидуальный	Волейбольные мячи
77			1	Передача мяча сверху и снизу в парах.	Проверка и оценка знаний	Тестирование	Волейбольные мячи
78			1	Прием мяча после подачи. Подвижные игры «Эстафеты линейные и по кругу.	Комбинированный	Коррекция выполнения	Волейбольные мячи

79-80			2	Учебная игра волейбол.	Проверка и оценка знаний	Тестирование	Волейбольные мячи
81			1	Учебная игра в три касания. Подвижные игры «Не задень веревку»;	Комбинированный	Индивидуальный	Волейбольные мячи
<b>82</b>			1	Сдача учебных нормативов.	Проверка и оценка знаний	Тестирование	
83			1	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Футбольные мячи, скакалка
84			1	Ведение мяча подъемом и подошвой.	Комбинированный	Индивидуальный	Футбольные мячи
85			1	Удары по неподвижному мячу	Комбинированный	Индивидуальный	Футбольные мячи
86			1	Тактические действия: взаимодействие игроков	Комбинированный	Индивидуальный	Футбольные мячи
87-88			2	Учебная игра. Подвижные игры «Салки в воде», мини-футбол	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Футбольные мячи
89-90			2	Учебная игра «Футбол».	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Футбольные мячи
91			1	Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя ноги врозь. Подвижные игры «Поймай мяч»;	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Набивные мячи, рулетка
92			1	Бросок набивного мяча 1кг стоя боком к линии старта.		Корректировка движений.	
93-94			2	СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт.		Корректировка движений.	Свисток
95-96			2	СБУ. Дистанции от 30м до 100м. Высокий старт.		Корректировка движений.	
97			1	Развитие быстроты. Эстафета 4х100м. Бег 30м.	Закрепление изучаемого материала	Корректировка движений.	
98			1	СБУ. Бег на дальние дистанции по пересеченной местности. Развитие выносливости. Подвижные игры «Дотянись до круга»;	Комбинированный	Дозировка	
99-100			2	Бег по кругу. Развитие скоростных качеств. Бег 60м.	Комбинированный	Корректировка движений.	Рулетка, свисток
101-102			2	СБУ. Бег по виражу. Бег 100м.	Учетный	Корректировка движений.	Секундомер, свисток

## Календарно-тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Дата		Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Система контроля	Оборудование
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
1.			1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой	Комбинированный	Фронтальный опрос	
2,3.			2	Эстафеты. Подвижная игра «Регулировщик»	Комбинированный	Индивидуальный	Эстафетные палочки, свисток, секундомер
4,5.			2	Кроссовая подготовка	Обобщение и систем знаний	Индивидуальный	Свисток, секундомер
6.			1	Бег 30 м., подвижная игра «Снайпер»	Изучение и первичное закрепление	Индивидуальный	Свисток, секундомер
7.			1	Бег 60 м., подвижная игра «Словесная карусель»	Повторение	Индивидуальный	Свисток, секундомер
8.			1	Сдача учебных нормативов	Обобщение и систем знаний	Тестирование	Эстафетные палочки, свисток, секундомер
9.			1	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Свисток, секундомер
10.			1	Сдача учебных нормативов	Комбинированный	Тестирование	
11.			1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов	Изучение и первичное закрепление	Индивидуальный	Теннисные мячи, рулетка
12.			1	Метание теннисного мяча с разбега	Изучение и первичное закрепление	Тестирование	Теннисные мячи, рулетка
13,14.			1	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	Комбинированный	Индивидуальный	Эстафетные палочки, свисток, секундомер
15.			1	Эстафеты, подвижная игра «Прислушайся к сигналу»;	Комбинированный	Индивидуальный	Эстафетные палочки, свисток, секундомер, скакалки, мячи
16.			1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Подвижные игры с элементами баскетбола. «Обманчивые движения».	Комбинированный	Фронтальный опрос	Баскетбольные мячи, свисток
17-18.			2	Ведение мяча, передачи.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
19.			1	Передачи в парах. Ведение на месте.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
20.			1	Остановка прыжком, двумя шагами.	Совершенствование	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
21.			1	Передвижение игрока, повороты.	Комбинированный	Коррекция выполнения	Баскетбольные мячи, свисток
22.			1	Ведение мяча. Передачи мяча.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток

23.			1	Броски двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча.	Комбинированный	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
24.			1	Ведение, два шага, бросок.	Комбинированный	Коррекция выполнения	Баскетбольные мячи, свисток
25,26			2	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	Совершенствование	Коррекция выполнения	Баскетбольные мячи, свисток
27.			1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Совершенствование	Индивидуальный	Баскетбольные мячи, свисток
28.			1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Подвижные игры «Дотянись до веревочки»;	Усвоение нового материала	Фронтальный опрос	Гимнастические маты
29,30			2	Перекаты в группировки. Кувырок вперед, назад.	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Гимнастические маты
31.			1	Стойка на лопатках. ОРУ с предметами. Подвижные игры «Сигнал»;	Комбинированный	Индивидуальный	Гимнастические маты, мячи, ленты
32.			1	Сдача учебных нормативов. Подвижные игры «Сбей предмет».	Проверка и оценка знаний	Тестирование	Гимнастические маты
33,34			2	Прыжок через козла.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Гимнастические маты, гимнастические снаряды
35.			1	Мост из положения лежа на спине, стоя.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Гимнастические маты
36,37			2	Акробатическая комбинация. Сдача учебных нормативов.	Закрепление изучаемого материала	Тестирование	Гимнастические маты, гимнастические снаряды
38.			1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
39,40			2	Скользющий шаг.			
41.			1	Одновременные, попеременные ходы. Спуски, торможение плугом.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
42,43			2	Подъем елочкой, лесенкой			
44.			1	Правильное падение. Торможение плугом.	Закрепление изученного материала	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
45.			1	Прохождение дистанции 2 км. Полуконьковый ход.	Комбинированный	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
46,47			2	Коньковый ход.	Комбинированный	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
48,49			2	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки

50.			1	Спуски, подъемы. Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
51.			1	Повороты, спуски. Одновременный одношажный ход.	Совершенствование	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
52.			1	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
53.			1	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Комбинированный	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
54			1	Преодоление препятствий. Старт, финиш.	Проверка и оценка знаний	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
55			1	Спуски переступанием.	Закрепление изучаемого матер	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
56			1	Одновременно одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.	Комбинированный	Коррекция исполнения	Лыжи, палки, ботинки
57			1	Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.	Проверка и оценка знаний	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
58-59			2	Сдача контрольных нормативов.	Зачетный	Тестировать	Лыжи, палки, ботинки
<b>60</b>			1	Прохождение дистанции 3км. Коньковый ход.	Закрепление изученного матер.	Индивидуальный	Лыжи, палки, ботинки
61			1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Усвоение нового материала	Индивидуальный	Мячи, обручи, скакалки
62-63			2	Стойки, перемещения волейболиста.	Систематизация знаний и умений	Индивидуальный	Волейбольные мячи
64			1	Перемещение в стойках волейболиста.	Повторение	Индивидуальный	Волейбольные мячи
65			1	Ловля и передача мяча. Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	Комбинированный	Индивидуальный	Волейбольные мячи
66			1	Передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Индивидуальный	Волейбольные мячи
67-68			2	Передача мяча сверху и снизу в парах.	Проверка и оценка знаний	Тестирование	Волейбольные мячи
69			1	Прием мяча после подачи. Подвижные игры «Ориентир»;	Комбинированный	Коррекция выполнения	Волейбольные мячи
70-71			2	Учебная игра волейбол. Подвижные игры «Ловкая подача»; «Пасовка волейболистов»	Проверка и оценка знаний	Тестирование	Волейбольные мячи
72-73			2	Учебная игра в три касания. Подвижная игра «Эстафеты волейболистов»	Комбинированный	Индивидуальный	Волейбольные мячи
74			1	Сдача учебных нормативов. Подвижные игры «Запрещенные движения»;	Проверка и оценка знаний	Тестирование	
75			1	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	Закрепление	Индивидуальный	Футбольные мячи,

				Подвижные игры «Птицы»;	изучаемого материала		скакалка
76			1	Ведение мяча подъемом и подошвой.	Комбинированный	Индивидуальный	Футбольные мячи
77			1	Удары по неподвижному мячу	Комбинированный	Индивидуальный	Футбольные мячи
78			1	Тактические действия: взаимодействие игроков	Комбинированный	Индивидуальный	Футбольные мячи
79-80			2	Учебная игра мини-футбол	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Футбольные мячи
<b>81-82</b>			2	Учебная игра футбол. Подвижные игры «Вызов победителя».	Закрепление изучаемого материала	Индивидуальный	Футбольные мячи
83			1	Научить техники толкания набивного мяча (1кг.)	Изучение нового материала	Коррекция движения	Набивные мячи, рулетка
84-85			2	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками(1кг).	Совершенствование	Коррекция движения	Набивные мячи, рулетка
86-87			2	Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Пятнашки»; «Взаимная ловля».	Комбинированный	Страховка	Рулетка
88			1	Бег по виражу. Низкий старт. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки»;	Изучение нового материала	Коррекция движения	Секундомер, свисток
89-90			2	Челночный бег. Эстафета 4x100м.	Комбинированный	Коррекция движения	Секундомер, свисток
91			1	СБУ. Низкий старт. Бег 30 м.	Совершенствование	Коррекция движения	Секундомер
92-93			2	Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Совершенствование	Дозировка	
94-95			2	Дистанция 1500м. Развитие выносливости.	Совершенствование	Дозировка	Секундомер
96-97-98			3	Бег в медленном темпе. Перекладина. Развитие силы. Подвижные игры «Султанчик и »;	Совершенствование	Дозировка	Секундомер
99-100			2	Бег в медленном темпе. Бег 100м. Развитие быстроты.	Совершенствование	Дозировка	Секундомер
101-102			2	СБУ. Метание мяча на дальность.	Учетный	Коррекция движения	Набивные мячи, рулетка

## Календарно-тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Дата		Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Система контроля	Оборудование
	план	факт					
1.			1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой Кроссовая подготовка. Подвижные игры «Лучший бегун»;	Вводный		Теннисные и набивные мячи, свисток, секундомер, эстафетные палочки, рулетка
2-5.			4	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Челночный бег. Эстафетный бег	Совершенствование	Тестирование.	
6.			1	Челночный бег Техника метания малого мяча на дальность. Подвижные игры «Сумей догнать»;	Учетный		
7.			1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" Подвижные игры Эстафеты с бегом.	Совершенствование		
8.			1	Прыжок в длину с места Учет бег 60 м. Подвижная игра «Преодолей препятствие»;	Совершенствование	Учет бег 60 м.	
9.			1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги. Учет 1000 м.	Учетный	Учет бег 1000 м	
<b>10,11.</b>			2	Кросс 2000м. Учёт. Подвижная игра «Преодолей препятствие»;	Учётный	Учет метание мяча. Кросс 2000м. Учёт.	
12.			1	Специальные упражнения баскетболиста Ведение, передача, бросок мяча. Подвижная игра «Сумей догнать»;	Комплексный		
13.			1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Комбинированный	Оценка техники передачи мяча разными способами	
14.			1	Остановка двумя шагами и прыжком Подвижные игры «Сигнал»;	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	
15,16.			2	Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Точно в круг»;	Комбинированный		
17.			1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) Подвижная игра «Быстро по местам»;	Учетный	Учет	
18.			1	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с	Комбинированный		

				обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
19.		1	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Учетный	Учет челночный бег.		
20.		1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Учетный Учетный	Бросок после ведения двух шагов. Учет		
21.		1	Ведение, два шага, бросок.	Учетный	Штрафной бросок. Учет.		
22.		1	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	Комбинированный	Правила игры. Учёт		
<b>23,24, 25,26.</b>		4	Учебная игра «Баскетбол»	Комбинированный			
27,28.		2	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Изучение нового материала			
29,30, 31.		3	Кувырки вперед и назад.	Совершенствование		Гимнастические маты	
32.		1	Лазанье по канату в три приема.	Комплексный		Канат	
33,34.		2	Акробатические упражнения.	Совершенствование			
35.		1	Акробатическая комбинация.	Учетный	Техника выполнения акробатических упражнений.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка	
36,37.		2	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Освоение нового материала		Перекладина, гимнастические снаряды	
38.		1	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Совершенствование		Канат, гимнастические снаряды	
39.		1	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Комплексный	Подтягивание в висе	Перекладина, свисток, секундомер	
40,41.		2	Упражнения в равновесии. Соединение из 3-4 элементов.	Комплексный		Гимнастические маты, коврики	
<b>42.</b>		1	Учёт техники кувырка вперёд, назад.	Учетный	Челночный бег. Учет 10*10	Гимнастические маты	
43.		1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Комбинированный			
44,45.		2	Скользкий шаг без палок и с палками	Комбинированный			
46,47.		2	Попеременный двухшажный ход	Совершенствование			
48.		1	Повороты переступанием в движении	Учетный			
49.		1	Подъем в гору скользящим шагом	Комбинированный			

50,51.			2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Комбинированный		Лыжи, ботинки, палки
52,53.			2	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход.	Комбинированный		
54.			1	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км.	Совершенствование		
55.			1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Совершенствование		
55,56.			2	Одновременный ход. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	Учетный	Оценка попеременных ходов, одновременных ходов.	
57.			1	Спуски и повороты. Коньковый ход. Разновидность эстафет на снегу.	Комбинированный		
58.			1	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором.	Совершенствование		
59.			1	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	Совершенствование		
60.			1	Коньковый ход. Эстафеты. Подвижные игры «Стойка конькобежца».	Комбинированный		
61.			1	Торможение и поворот упором	Совершенствование		
62.			1	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Учетный	Контрольный учет. Классика.	
63.			1	Эстафета 3 км. Игра «Выгалькивание из круга»	Комбинированный		
64.			1	Правила поведения в бассейне	Изучение нового материала	Текущий	
65.			1	Техника и терминология плавания	Комбинированный	Текущий	
66.			1	Изучение кролевых способов плавания	Комбинированный	Текущий	
67.			1	Отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс)	Комбинированный	Текущий	
68.			1	Старты и повороты во время заплыва	Комбинированный	Индивидуальный	
69,70.			2	Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. ТБ при занятиях волейболом.	Освоение нового материала		Волейбольные мячи, свисток, секундомер
71.			1	Варианты техники приема и передач мяча. Игра с элементами волейбола.	Совершенствование		
72.			1	Варианты подачи в волейболе.	Комплексный		
73.			1	Варианты нападающего удара через сетку.	Совершенствование Комбинированный	Учет. Нижняя подача.	
74.			1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Учетный	Учет. Верхняя подача.	

75,76.			2	Игра по упрощенным правилам.	Учетный	Прием мяча сверху. Учет.		
77.			1	Учебная игра в волейбол.	Учетный	Прием мяча снизу. Учет.		
<b>78,79.</b>			2	Учебная игра в волейбол.	Учетный	Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет.		
80.			1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м. Медленный бег бмин.	Комбинированный		Мячи для метания, свисток, секундомер, рулетка	
81,82.			2	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Совершенствование			
83.			1	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Подвижная игра «Кто впереди»	Учетный	Спринт. Учет		
84.			1	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	Учетный	Кросс 1000 м. Учет.		
85,86.			2	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин. Подвижная игра «Узнай, кто это был»;	Комбинированный			
87,88.			2	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	Учетный	Учет кросс 2000м.		
89.			1	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Учёт по метанию мяча на дальность.	Учетный	Учет метания мяча на дальность.		
90,91.			2	Бег 2000 м (ю); 1500м (д). Эстафеты с предметами.	Комбинированный	Корректировка движений		
92,93.			2	Совершенствование техники эстафетного бега.	Совершенствование	Корректировка движений		Эстафетные палочки, свисток, секундомер
94,95.			2	Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Комбинированный	Дозирование		
96,97.			2	СБУ. Развитие гибкости. Подвижная игра «Догони ведущего»;	Совершенствование	Корректировка движений		
98,99.			2	Бег 1000-1500м. Развитие выносливости Подвижные игры. Эстафеты линейные и по кругу..	Совершенствование	Корректировка движений	Свисток, секундомер	
100, 101.			2	Бег по виражу. СБУ. Челночный бег 3x10м.	Совершенствование	Корректировка движений	Свисток, секундомер	
102			1	Низкий старт. Бег 100м.	Совершенствование	Корректировка движений	Свисток, секундомер	

### Список используемой литературы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./Под ред. В. В. Воронковой. – М., «ВЛАДОС», 2013. - Сб. 1.
2. Загрядская, В.Н. Обучение и воспитание детей с множественными нарушениями развития/ В.Н. Загрядская. – М., 2009;
3. Кузнецов, В.С., Колдницкий, Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колдницкий. – М., Владос, 2004;
4. Курнешова, Л.Е. Физическая культура от 3 до 18 лет/ Л.Е. Курнешова. – Школьная книга, 2006.
5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. - Советский спорт, 2004;
6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин Ю.В. – Феникс, 2002;
7. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта»: прог. - метод. матер. / под ред. И.М. Бгажноковой. – М., 2007.
8. Черник, Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе/ Е.С. Черник – М., 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575887

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022