

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа имени академика А.Ф.Трёшникова с.Павловка» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

Рассмотрено:

методическим объединением

филологических дисциплин

_____ Т.В.Ребровская

Протокол № 1

« 20 » августа 2024 г.

Согласовано:

Замдиректора по УР

_____ Н.М.Кузина

Протокол № 1

« 20 » августа 2024 г.

Утверждаю:

И.о. директора школы

_____ Н.Ю.Мельникова

Приказ № 142

« 20 » августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

7 класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Буданова А.В.

учитель истории

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ 7 класса (8 вид, 1 вариант) составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ПРИКАЗ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
- ПОСТАНОВЛЕНИЯ ГЛАВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 10 июля 2015 г. N 26 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНПИН 2.4.2.3286-15 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО АДАПТИРОВАННЫМ ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г.,
- Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 10. 04. 2002г. № 29/2065 - П «Об утверждении рабочих планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Приказа Департамента образования и науки Брянской области № 1180 от 18.07. 2018 г.
- Адаптированной основной образовательной программы МАОУ «СОШ № 1» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением);
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, часть 1 под редакцией В. В. Воронковой, 2011 г. Издательство М.: «Просвещение» 2011 г.

В программе принцип **коррекционной направленности** обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего, речевого развития и нравственного воспитания умственно отсталых детей в процессе овладения учебным предметом. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Цели программы: Целью физического воспитания для детей с ОВЗ в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям

внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

1. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечнососудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

2. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы - обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

3. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Основные направления коррекционной деятельности

<p>Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.</p> <p>Коррекция пространственной ориентировки.</p> <p>Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.</p> <p>Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.</p> <p>Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.</p> <p>Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.</p> <p>Коррекция связной устной речи при составлении устных рассказов.</p> <p>Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p>
<p>Коррекция внимания (объем и переключение).</p> <p>Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).</p> <p>Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря.</p> <p>Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p> <p>Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.</p> <p>Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.</p>
<p>Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.</p> <p>Развитие способности обобщать и делать выводы.</p> <p>Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания.</p> <p>Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p> <p>Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.</p> <p>Развитие пространственного восприятия.</p>
<p>Коррекция познавательной деятельности обучающихся.</p> <p>Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.</p> <p>Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале.</p> <p>Коррекция пространственной ориентировки.</p> <p>Коррекция восприятия времени.</p>
<p>Коррекция мыслительных процессов обобщения изучаемого материала.</p>

<p>Развитие умения отвечать полными, развернутыми высказываниями на вопросы учителя.</p> <p>Коррекция устойчивости внимания.</p> <p>Развитие умения устанавливать причинно-следственные зависимости.</p>
<p>Коррекция внимания (объем и переключение).</p> <p>Коррекция зрительного и слухового восприятия.</p> <p>Коррекция процессов запоминания и воспроизведения учебной информации.</p> <p>Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря.</p> <p>Развитие способности обобщать и делать выводы.</p> <p>Развитие умения устанавливать причинно-следственные зависимости.</p>
<p>Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.</p> <p>Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания.</p> <p>Коррекция эмоционально-волевой сферы (способности к волевому усилию).</p> <p>Коррекция и развитие умения работать в группе.</p> <p>Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного</p> <p>Развитие мыслительных процессов анализа, синтеза.</p> <p>Развитие умения отвечать полными, развернутыми высказываниями на вопросы учителя.</p> <p>Коррекция познавательной деятельности обучающихся.</p>

В соответствии с учебным планом для основного общего образования. Данная рабочая программа рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели).

Места курса в учебном плане

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол Баскетбол)	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; - содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VII вида Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 6 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;

преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

лазать по канату способом в три приема.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

ходить спортивной ходьбой;

пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

правильно финишировать в беге на 60 м;

правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, мо **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны знать:

для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

правильно смазать лыжи;

координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 42 часа. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Подвижные и спортивные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах.

Волейбол: наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с мячами. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

как влияют занятия спортивных игр на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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, учитель использует 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. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых

Тематическое планирование

7 класс

№Урока	Наименование раздела Тема урока	Количество часов
1.	1 четверть . Легкая атлетика Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2.	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3.	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
4.	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
5.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
6.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости..	1
7.	Овладение техникой прыжков в высоту. Прыжок в длину с места.	1
8	Спортивная игра « Мини лапта»	1
9.	Овладение техникой эстафетного бега. Подвижная игра.	1
10.	Овладение техникой эстафетного бега.	1
11.	Медленный бег до 6мин. (С чередовании ходьбы)	1
12.	Баскетбол. Т.Б на уроках по баскетболу. Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола. Стойки, перемещения.	1
13.	Освоение техникой передачи мяча. Остановка в 2 шага.	1
14.	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1
15.	Совершенствование ведения и передач мяча.	1
16.	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1
17	2 четверть Баскетбол. Броски в кольцо	1
18	Броски в кольцо	1

19.	Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1
20.	Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1
21.	Учет по кувырмам. Лазание по канату. Строевые упражнения.	1
22.	Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1
23.	Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1
24.	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1
25.	Обучение о/прыжку. ОРУ.	1
26.	Совершенствование о/прыжка. ОРУ.	1
27.	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1
28.	Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.	1
29.	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1
30.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1
31.	Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	1
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1
33.	3 четверть Волейбол Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения.	1
34.	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1
35.	Нижняя прямая передача. Игра по упрощённым правилам	1
36.	Подача мяча, нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Контроль передача мяча.	1
37.	Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.	1
38.	Контроль передача мяча.	1
39.	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно- одношажному ходу.	1
40.	Обучение одновременному бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов.	1
41.	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1

42.	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1
43.	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1
44.	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1
45.	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1
46.	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1
47.	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1
48.	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 2 км.	1
49.	Спуски и подъемы. Дистанция до 2 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1
50.	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами.	1
51.	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1
52.	Игры и игровые упражнения на лыжах	1
53.	4 четверть Волейбол Т.Б. Передача мяча. Подача мяча. . Упражнения для тренировки различных групп мышц.	1
54.	Передачи мяча. Приемы мяча.	1
55.	Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.	1
56.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
57.	Нижняя прямая передача.	1
58.	Легкая атлетика Т,Б, на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
59.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
60.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
61.	Обучение прыжку в длину с разбега.	1
62.	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1
63.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с	1

	разбега. Медленный бег 6 минут.	
64.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1
65.	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1
66.	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1
67.	Кроссовый бег на результат.	1
68.	Спортивная игра Мини лапта.	1

Учебно-методическое обеспечение учебного курса:

Дидактические пособия для учащихся:

Спортивный инвентарь.

Дидактические и методические пособия для учителя:

- Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры. В. М. Мозговой М., «