

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

МОУ Иванищевская СШ ЯМР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Орехов Н.Г.
Приказ № 48/14 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
«Адаптивная физическая культура»
для 7 класса основного общего образования

ЯМР, д. Иванищево 2023

1. Пояснительная записка

Своеобразие этой программы заключается в том что, она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель: формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи:

Обучающие – освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развивающие – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

Воспитательные – формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

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

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

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям 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.

I. Содержание учебного предмета физкультура

Гимнастика и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

переноска груза и передача предметов;

лазание и перелезание;

равновесие; опорный

прыжок;

развитие координационных способностей,

ориентировка в пространстве, быстрота

реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Волейбол. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку.

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 баскетбола;
с элементами волейбола.

II. Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила поведения на занятиях;
- правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать 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;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;
- тормозить плугом;
- преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

III. Критерии и нормы оценки, применяемые для определения уровня усвоения рабочей программы

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели. Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий

физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема	Виды деятельности обучающихся	К. ч.	Дата		Кор.
				план	факт	
1	Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места и 7-9 шагов разбега.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	1			
2	Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p>	1			
3	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания.	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>	1			
4	Легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	1			
5	Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча (6 м)	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	1			
6	Прыжки в высоту с 3- 5-ти шагов разбега способом перешагивания.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	1			
7	Бег на длинные дистанции (2000 м). Метание мяча в вертикальную цель.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>	1			
8	Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции. Метание в горизонтальную цель.	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>	1			
9	Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p>	1			
10	История баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: стойки, перемещения, остановки, повороты.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы,</p>	1			

11	Технические приёмы в баскетболе: комбинации из основных элементов перемещений.	быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	1			
12	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Кроссовый бег. Метание на дальность	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	1			
13	Первая помощь при травмах. Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1			
14	Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	1			
15	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	1			
16	Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо, комбинации элементов игры в баскетбол.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	1			
17	Упражнения для сохранения правильной осанки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.				
18	Специальные беговые упражнения.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.				
19	ОРУ без предметов. Два кувырка вперёд слитно, мост, стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.				

20	Упражнения на развитие силы.				
21	Виды гимнастики. Лазание по канату.				
22	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату.				
23	Специальные беговые упр. Технические приёмы: повороты прыжком с мячом.				
24	Упражнения на гимнастической стенке.				
25	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками.				

26	Технические приёмы игры в баскетбол: варианты передач и ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча.				
27	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: варианты ведения, передач и ловли, броски после ведения, ловли с пассивным противодействием защитника.				
28	Технические приёмы игры в баскетбол: передача и ловля мяча в тройках, ведение правой и левой рукой с изменением направления, броски в кольцо после остановки в 2 шага.				
29	Тактические действия игры в баскетбол: Тактика свободного нападения.				
30	Тактические действия игры в баскетбол: нападение быстрым прорывом.				
31	Броски. Тактические действия.				

32	Тактические действия-техника защиты.				
33	ИОТ 2016. История лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой».		1		
34	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 1500м попеременным двухшажным ходом.		1		
35	Передвижение на лыжах изученными способами по лыжной трассе до 2000м. Техника выполнения торможения «плугом», поворот упором		1		
36	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах по трассе до 3000м. Техника торможения и поворота упором, спусков и подъёмов		1		
37	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах. Техника		1		
	спусков и подъёмов.				
38	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км		во время подвижных игр. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега	1	

39	Спуски и подъёмы, повороты, торможение изученными способами. Игра: «Кто дальше»	различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1			
40	Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	1			
41	Технические приёмы в волейболе: специальные беговые упражнения. Варианты стоек и перемещений, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине).	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.	1			
42	Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	1			
43	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1			
44	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажными, двухшажным ходами до 3000м.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1			

45	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	1			
46	Имитация передач мяча на месте и после перемещений двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1			
47	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча.	1			
48	Переход с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах по дистанции до 3000м. Спуски и подъёмы.	Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	1			
49	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих	1			
50	Повороты переступанием.	умения, связанные с выполнением организующих	1			

	Передвижение на лыжах 3500м попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами.	упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику				
51	Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Спуск в низкой стойке. Подъём скользящим шагом.	разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	1			
52	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1			
53	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	1			
54	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры с волейбольными мячами.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	1			
55	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой-партнёру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и	1			
56	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача, подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м.	правила техники безопасности во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1			
57	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и	1			

	партнёром.	требований безопасности.				
58	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	1			
59	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику	1			
60	Правила соревнований по волейболу. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	1			
61	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	1			
62	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в	1			
63	Тактические действия:	колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	1			

	истинный удар, тактика увёртывания.	упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
64	ОРУ в движении. Спец. бегов упр., высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м, с максимальной скоростью до 60м.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	1			
65	ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Бег 30 и 60м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.	1			
66	ОРУ. Тактические действия: одновременные перебежки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	1			
67	ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции- 60 м на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	1			
68	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 1500м на результат.					

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности для учителя и для учащихся

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224с.
2. Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.