

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная  
общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрена и согласована  
профессионально-педагогическим  
объединением  
учителей предметников  
Протокол № 1  
от 30.08 2020 г.

Принята на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
« 31 » 08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШИ  
О.В. Шатунова  
« 31 » 08 2020 г.

**Адаптированная образовательная программа по предмету**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся 8 класса**

**на 2020-2021 учебный год**

**Разработана на основе Программы специальных (коррекционных)  
образовательных учреждений 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой.**

**Учитель:  
Сергеева Наталья Михайловна**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы В.М.Мозгового под редакцией В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

**Целью** физического воспитания учащихся является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

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

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.

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. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий,

следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

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

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные (коньки и плавание заменены лыжной подготовкой с учетом климатических условий).

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам:

<b>Класс</b>	<b>Гимнастика/ акробатика</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Игры</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Всего</b>
8	12	21	23	12	68

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе. Лыжная подготовка проводится на учебной лыжне и на школьной контролируемой площадке.

## Содержание программы

По программе отводится 68 ч. из расчета 2ч. в неделю.

В программу 8 класса включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры подвижные и спортивные. Ввиду отсутствия бассейна часы, отведенные на плавание, заменены и добавлены на разделы программы с учетом климатических условий региона.

### Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

### Гимнастика.

#### *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, с расслабленными конечностями.

#### Сочетание наклонов, поворотов, вращений

головой с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

#### *С гимнастическими палками*

Из исходного положения —палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

*Со скакалками.*

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

*С набивными мячами.*

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу лежа (снизу, от груди, из-за головы).

*Упражнения на гимнастической скамейке*

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

*Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией – не допускаются)— мальчики, Поворот направо и налево из положения “мост” (девочки)

*Простые и смешанные висы*

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

*Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

*Лазание и перелазание*

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и по канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

*Равновесие*

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см).

#### *Опорный прыжок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. *Развитие координационных способностей.*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель с чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами на время.

### **Легкая атлетика**

*Ходьба* на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50—100 м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками.

*Бег* в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м—4 раза за урок; бег на 100 м—2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

*Выпрыгивания* и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной



ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом “согнув ноги”; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом “перешагивание”: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом “перекат” или “перекидной”: схема техники прыжка.

*Броски* набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижения в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторов за урок — девочки 5—7 — мальчики на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: “Переставь флажок”, “Попади в круг”, “Кто быстрее”. Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

### **Спортивные и подвижные игры**

#### *Волейбол*

Техника приема и передачи мяча и подачи. 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). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4

через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

### *Баскетбол*

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4—6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### *Подвижные игры*

“Регулировщик”, “Снайпер”; “Словесная карусель”; “Прислушайся к сигналу”; “Обманчивые движения”, “Запрещенные движения”; “Ориентир”, “Птицы”; “Вызов победителя”, “Сбор картошки”, “Ловкие, смелые, выносливые”, “Точно в руки”, эстафеты: “Дотянись до веревочки”, “Сигнал”, «Сбей предмет», “Попади в окошко”, “Снайпер”, “Ловкая подача”, “Пассовка волейболистов”, эстафеты волейболистов, “Поймай мяч”; “Мяч капитану”; “Кто больше и точнее”, “Водолазы”, “Установить ориентир”, “Сигнал спасти”, “Салки в воде с предметами”, Пятнашки”, “Рыбаки и рыбки”, “Султанчики”, “Взаимная ловля”.

## **Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

### **8 класс:**

**Знать:** что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерения частоты пульса; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах; о наказаниях при нарушениях правил игр: «Волейбол» «Баскетбол»

**Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движений по команде» выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда; дополнительные движения во время прыжков, повороты, ловля мяча и т. п.); выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; давать анализ движениям учащихся; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10 – 12 мин; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка; выполнять на лыжах поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200 – 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши); принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу в парах после перемещений; выполнять ловлю и передачу баскетбольного мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча бегом по прямой. Бросок по корзине от груди в движении.

**Учебно-тематический план  
для 8 класса**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы контроля</b>
Гимнастика	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	21	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	23	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
<b>Итого</b>	<b>68</b>	

<b>Четверть</b>	<b>Гимнастика (акробатика)</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Всего часов</b>
1	4	7	5	-	16
2	5	4	7	-	16
3	-	4	4	12	20
4	3	6	7	-	16
					<b>68</b>

**Календарно – тематическое планирование  
для 8 класса по физической культуре**

	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>Количество часов</b>	16	16	20	16
<b>Контрольные уроки</b>	4	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		
	<b>1 четверть</b>	<b>16ч</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.)	1				
2	Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Игра «Ловкие, смелые, выносливые».	1				
3	Бег на 100м с различного старта	1				
4	Бег с ускорением, 60м Игра «Сбор картошки»	1		Бег 60 м		
5	Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности	1		Кроссовый бег		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега Игра «Сбей предмет».	1		Прыжок в длину		
7	Метание малого мяча на дальность с разбега в коридоре 10м. Игра «Попади в окошко»	1		Метание мяча		
		<b>4</b>				
	<b>Гимнастика/акробатика</b>					
8	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Виды перестроений. Игра «Запрещенные движения». Размыкание в движении на	1				

	заданный интервал.					
9	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Птицы»	1				
10	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Игра «Обманчивые движения»	1				
11	Кувырок назад из положения сидя (м). Стойка на голове (м) с согнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост» (д)	1				
	<b>Игры</b>					
	<b>Волейбол</b>	<b>5</b>				
12	Правила игры. Техника приема и передачи мяча в паре.	1				
13	Подачи мяча. Игра «Ловкая подача». Учебная игра.	1				
14	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра.	1				
15	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. Учебная игра.	1				
16	Подачи мяча. Игра «Ловкая подача». Учебная игра.	1				
	<b>II четверть</b>	<b>16</b>				
	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>				
19	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату различными способами. Игра «Ориентир»	1				
	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Игра «Вызов победителя»	1				
20	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя	1				

	равновесие					
	Выполнение опорного прыжка через «козла» в длину и ширину (м, д).	1				
21	Выполнение опорного прыжка через «коня» (м) с поворотом на 90*.	1				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>				
22	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».	1				
23	Бросок набивного мяча(3кг) двумя руками снизу, из-за головы. От груди на результат.	1				
24	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Снайпер»	1				
25	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Игра «Попади в окошко»	1				
	<b>Игры (7 ч.) баскетбол</b>	<b>4</b>				
26	Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра	1				
27	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Поймай мяч». Учебная игра.	1				
28	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	1				
29	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбор отскочившего мяча от щита. Учебная игра.	1				
	<b>Волейбол</b>	<b>3</b>				
30	Прямой нападающий удар через сетку. Игра «Пасовка волейболистов» Учебная игра.	1				
31	Блокировка мяча	1		Тестирован		

	(ознакомление). Тестирование по разделу спортивные игры			ие по разделу спортивные игры		
32	Подачи нижняя и верхняя прямые. Игра «Ловкая подача»	1				
	<b>3 четверть</b>	<b>20</b>				
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>				
33	Инструктаж по ТБ. Влияние занятий лыжным спортом на трудовую деятельность человека.	1				
34	Одновременный бесшажный ход. Игра «Попади в круг»	1				
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		Передвиже ние на лыжах 1,5 км (д), 2 км (м)		
36	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход.	1				
37	Поворот махом на месте.	1				
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1				
39	Спуск с горы.	1				
40	Обучение правильному падению при спуске с горы. Игра «Кто дальше»	1				
41	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1				
42	Передвижение на лыжах до 2км (д), 3км (м). Игра «Переставь флажок»	1				
43	Игра «Пятнашки». Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тестирован ие по лыжной подготовке		
44	Лыжные эстафеты (на кругу)	1				



	300-400м.)					
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>				
45	Инструктаж по ТБ. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1				
46	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1				
47	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Игра «Попади в окошко».	1				
48	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Игра «Сигнал»	1				
	<b>Игры</b>					
	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>				
49	Общие правила игры. Наказания при нарушении правил. Учебная игра.	1				
50	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Эстафета волейболистов.	1				
51	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Блокирование мяча. Учебная игра.	1				
52	Верхняя прямая подача..Учебная игра.	1				
	<b>4 четверть</b>	<b>16</b>				
	<b>Гимнастика/акробатика.</b>	<b>3</b>				
53	Инструктаж по ТБ. Все виды перестроений. Игра «Прислушайся к сигналу» Повороты. Ходьба в различном темпе, направлениях.	1				
54	Лазанье по гимнастической стенке, переходы с одного	1				

	пролета на другой. Прыжок в высоту любым способом.					
55	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		
	<b>Игры.</b>	<b>7</b>				
	<b>Баскетбол</b>	<b>3</b>				
56	Общие правила игры. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.	1				
57	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Мяч капитану». Учебная игра.	1				
58	Броски мяча по корзине с разных позиций и расстояния. Выполнение штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
	<b>Волейбол.</b>	<b>4</b>				
59	Общие правила игры. Наказания при нарушении правил игры. Передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений.	1				
60	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1				
61	Верхняя прямая подача в прыжке Учебная игра.	1				
62	Прыжок вверх с места и с шага, прыжок у сетки. Учебная игра.	1				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>				
63	Инструктаж по ТБ. Бег в медленном темпе (8-12мин.)	1				
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		Прыжок в длину		

65	Бег на 100м с различного старта. Бег на 60м.	1		Бег 60 м		
66	Тестирование по разделу л/а Кроссовый бег 500-1000м по пересеченной местности	1		Тестирование по л/а		
67	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридоре 10м.	1		Метание малого мяча		
68	Эстафетный бег (4*100)	1				
	Итого:	<b>68</b>	<b>55</b>	<b>12</b>		

## Перечень учебно-методического обеспечения

Программа В.М.Мозгового под редакцией В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001

«Физическая культура»: учеб, для учащихся 5 – 7 кл. общеобразоват. учреждений/ (М. Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд.,испр. – М.:Просвещение, 2007.

«Физическая культура»: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. Общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Лях. – 2-е изд. – М : Просвещение, 2006.

Дополнительная литература: «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура» (образовательные компоненты: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности)»; Учебно –методическое пособие для учителя. Допущено департаментом образования Пермской области. – Пермь: Пермское книжное издательство, 2005.

-