**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области**

**«Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»**

 **CОГЛАСОВАНО ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по УВР на заседании Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.Н. Емелина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Елина Педагогического Совета «01» сентября 2023г. «30» августа 2023г. Пр. от 30 августа 2023 г. №1**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающихся 9 класса**

**ГКОУ «Кузнецкая школа-интернат»**

 Автор-составитель: Светлана Владимировна

Покровская

 **Рассмотрена на заседании**

 **МО учителей-предметников**

 **Руководитель: Юрьева Н.Ф.**

 **«24»**  **мая**   **2023 г.**

 **г. Кузнецк**

**2023 г**

**Пояснительная записка.**

 Физическая культура в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится

в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

 - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»,

 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

 - АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, ГКОУ «Кузнецкая школа-интернат»

 - Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида: Сб.1, М.; Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006 год.

 Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей обучающихся с умственной отсталостью.

 Программа для 9 класса рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

**Цель рабочей программы**: создание условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, поиска путей социализации и интеграции в общество.

**Задачи программы:**

1. Укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность обучающихся.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
3. Приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
4. Развивать чувство темпа и ритма, координацию движений.
5. Формировать навыки правильной осанки в статистических положениях и в движении.
6. Уметь самостоятельно пользоваться спортивной терминологией, применяемой учителем на уроках физкультуры.

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.

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры (пионербол, баскетбол)», «Лыжная подготовка». Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

**Основное содержание по разделам**

**9 класс (102часа)**

**Основы знаний.**

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика (18 часов).**

**1.Строевые упражнения**

Выполнение строевых упражнений команд ( четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне, изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд обучающегося (при контроле учителя).

**2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

 **2.1 Упражнения на осанку**

 Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом;

приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

 **2.2 Дыхательные упражнения**

 Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

 **2.3 Упражнения в расслаблении мышц:**

 Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

 **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя,

опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

**3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном

вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

**4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**5.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.**

Кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой руки.

**6.Простые и смешанные висы и упоры**

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.)

**7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**8. Лазание и перелезание**

 Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания процессе выполнения не словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**9. Равновесие**

 Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

**10. Опорный прыжок.**

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий: лазание по двум канатам без помощи ног, переход на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись.

1. **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5 —6 м до черты. Сообщить обучающим время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

**Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять перестроения;
* Проводить соревнования по гимнастике.

 **Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять все виды лазанья;
* Выполнять различные виды опорных прыжков;
* Составлять 5-6 упражнений и показывать их выполнение обучающимся на уроке.

**Легкая атлетика (26 часов)**

 **1.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 (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

 **2. Бег.**

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

 **3.Прыжки.**

Выпрыгивание .Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**4. 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.

 **Основные требования к базовым учебным действиям.**

**Обучающиеся должны знать:** фазы прыжка в длину с разбега.

**Обучающиеся должны уметь:** выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м.

 **Лыжная подготовка (22 часа).**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Правила соревнований по лыжным гонкам, сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в среднем и высокой стойке, преодоление бугров и впадин, поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Преодоление на лыжах дистанции 3-4км по среднепересеченной местности. Преодоление дистанции 2 км на время.

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

 **Обучающиеся должны знать:**

* Виды лыжного спорта;
* Технику лыжных ходов.

**Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять поворот на параллельных лыжах;
* Пройти в быстром темпе 400-500м;
* Преодолевать на лыжах до 4 км.

**Спортивные и подвижные игры ( 36 часов).**

**1**.**Волейбол (19 часов).**

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

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

 **Обучающиеся должны знать:**

* Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Обучающиеся должны уметь*:***

* Выполнять все виды подач;
* Выполнять прямой нападающий удар;
* Блокировать нападающие удары.

**2. Баскетбол (17 часов).**

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

 **Основные требования к базовым учебным действиям.
Обучающиеся должны знать:**

* Что значит «тактика игры», роль судьи.

**Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять передачу мяча из-за головы при передвижении бегом.
* Ведение мяча с обводкой.

 **Подвижные игры и игровые упражнения.**

а) С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать», Эстафеты с бегом.

б) С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенной движение».

в) С метанием мяча дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

г) С элементами волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам»,

игра с элементами волейбола.

д) С элементами баскетбола: «Самый точный».

е) Игры на снегу: эстафеты с использованием разных лыжных ходов.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
с обучающимися 9 класса (102 часа)**

**1 четверть (25 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Дата проведения** |
|  **Легкая атлетика (16 часов)** |  | **план** | **факт** |
| **1** | Правила поведения и техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на 60м. | 1 | 01.09.23 | 01.09.23 |
| **2** | Прохождение отрезков на скорость 100м х 3 раза. | 1 | 04.09.23 | 04.09.23 |
| **3** | Прохождение отрезков на скорость 100 м. | 1 | 07.09.23 | 07.09.23 |
| **4** | Прохождение отрезков на скорость 100 м. | 1 | 08.09.23 | 08.09.23 |
| **5** | Толкание набивного мяча весом 3 кг со скачка. | 1 | 11.09.23 | 11.09.23 |
| **6** | Бег на 100 м на результат. | 1 | 14.09.23 | 14.09.23 |
| **7** | Бег в медленном темпе 8 минут. | 1 | 15.09.23 | 15.09.23 |
| **8** | Бег на 800м на время. | 1 | 18.09.23 | 18.09.23 |
| **9** | Бег на 800м на время. | 1 | 21.09.23 | 21.09.23 |
| **10** | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | 22.09.23 | 22.09.23 |
| **11** | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | 25.09.23 | 25.09.23 |
| **12** | Кроссовый бег 1000 м. | 1 | 28.09.23 | 28.09.23 |
| **13** | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 29.09.23 | 29.09.23 |
| **14** | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 02.10.23 | 02.10.23 |
| **15** | Метание малого мяча на дальность. Эстафета 4 х 100 м. | 1 | 05.10.23 | 05.10.23 |
| **16** | Эстафета 4x100м. | 1 | 06.10.23 | 06.10.23 |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| **17** | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей.  | 1 | 09.10.23 | 09.10.23 |
| **18** | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей. | 1 | 12.10.23 | 12.10.23 |
| **19** | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением и броском по кольцу. | 1 | 13.10.23 | 13.10.23 |
| **20** | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением и броском по кольцу. | 1 | 16.10.23 | 16.10.23 |
| **21** | Ловля и передача мяча в парах, в тройках с продвижением. | 1 | 19.10.23 | 19.10.23 |
| **22** | Ловля и передача мяча в парах, в тройках с продвижением. | 1 | 20.10.23 | 20.10.23 |
| **23** | Ведение мяча без обводки и с обводкой, броски с разных точек. | 1 | 23.10.23 | 23.10.23 |
| **24** | Броски в корзину. Учебная игра. | 1 | 26.10.23 | 26.10.23 |
| **25** | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 27.10.23 | 27.10.23 |
|  | **Всего:** | **25 часов** |  |  |

**2 четверть (23 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Дата проведения** |
|  | **Гимнастика(11 часов)** |  | **План** | **Факт** |
| **26** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  | 1 | 09.11.23 | 09.11.23 |
| **27** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 10.11.23 | 10.11.23 |
| **28** | Упражнения на гимнастической стенке. Передача набивного мяча в колонне справа и слева. | 1 | 13.11.23 | 13.11.23 |
| **29** | Упражнения на гимнастической стенке. Передача набивного мяча в колонне справа и слева. | 1 | 16.11.23 | 16.11.23 |
| **30** | Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. | 1 | 17.11.23 | 17.11.23 |
| **31** | Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. | 1 | 20.11.23 | 20.11.23 |
| **32** | Кувырок вперед из положения, сидя на пятках. Толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. | 1 | 23.11.23 | 23.11.23 |
| **33** | Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. | 1 | 24.11.23 | 24.11.23 |
| **34** | Передача нескольких предметов в круг (мяч, булава). Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. | 1 | 27.11,23 | 27.11.23 |
| **35** | Преодоление полосы препятствий. Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. | 1 | 30.11.23 | 30.11.23 |
| **36** | Преодоление полосы препятствий. Равновесие. | 1 | 01.12.23 | 01.12.23 |
|  | **Волейбол (12 часов)** |  |  |  |
| **37** | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу у сетки.  | 1 | 04.12.23 | 4.12.23 |
| **38** | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу у сетки. | 1 | 07.12.23 | 07.12.23 |
| **39** | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте в движении. | 1 | 08.12.23 | 08.12.23 |
| **40** | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте в движении. | 1 | 11.12.23 | 11.12.23 |
| **41** | Верхняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола: «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов». Эстафеты волейболистов. | 1 | 14.12.23 | 14.12.23 |
| **42** | Блокирование мяча.Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра. | 1 | 15.12.23 | 15.12.23 |
| **43** | Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | 18.12.22 | 18.12.23 |
| **44** | Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра волейбол. | 1 | 21.12.23 | 21.12.23 |
| **45** | Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра в волейбол | 1 | 22.12.23 | 22.12.23 |
| **46** | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 25.12.23 | 25.12.23 |
| **47** | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 28.12.23 | 28.12.23 |
| **48** | Эстафеты волейболистов. | 1 | 29.12.23 | 28.12.23 |
|  | **Всего:** | **23 часа** |  |  |

**3 четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Дата проведения** |
|  | **Лыжная подготовка (22 часа)** |  | **План** | **Факт** |
|  **49** | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). | 1 | 11.01.24 | 11.01.24 |
| **50** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 12.01.24 | 12.01.24 |
| **51** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 15.01.24 | 15.01.24 |
| **52** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 18.01.24 | 18.01.24 |
| **53** | Одновременный одношажный ход. | 1 | 19.01.24 | 19.01.24 |
| **54** | Одновременный одношажный ход. | 1 | 22.01.24 | 22.01.24 |
| **55** | Правила соревнований по лыжным гонкам, сведения о готовности к соревнованиям. | 1 | 25.01.24 | 25.01.24 |
| **56** | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 26.01.24 | 26.01.24 |
| **57** | Одновременный двухшажный ход.Поворот махом на месте. | 1 | 29.01.24 | 29.01.24 |
| **58** | Одновременный двухшажный ход.Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 | 01.02.24 | 01.02.24 |
| **59** | Техника правильного падения при прохождении спусков. | 1 | 02.02.24 | 02.02.24 |
| **60** | Техника правильного падения при прохождении спусков. | 1 | 05.02.24 | 05.02.24 |
| **61** | Преодоление бугров и впадин, поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.  | 1 | 08.02.24 | 08.02.24 |
| **62** | Преодоление бугров и впадин, поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 | 09.02.24 | 09.02.24 |
| **63** | Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). | 1 | 12.02.24 | 12.02.24 |
| **64** | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5—7 раз). | 1 | 15.02.24 | 15.02.24 |
| **65** | Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). | 1 | 16.02.24 | 16.02.24 |
| **66** | Передвижение на лыжах до 3 км. | 1 | 19.02.24 | 19.02.24 |
| **67** | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5—7 раз). | 1 | 22.02.24 | 22.02.24 |
| **68** | Передвижение на лыжах до 3 км. | 1 | 23.02.24 | 23.02.24 |
| **69** | Преодоление лыжной дистанции 2 км на время. | 1 | 26.02.24 | 26.02.24 |
| **70** | Преодоление лыжной дистанции 2 км на время. | 1 | 29.03.24 | 29.03.24 |
|  | **Баскетбол (8 часов)** |  |  |  |
| **71** | Понятие о тактике игры. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 01.03.24 | 01.03.24 |
|  | Понятие о тактике игры .практическое судейство Учебная игра в баскетбол. | 1 | 04.03.24 | 04.03.24 |
| **72** | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 07.03.24 | 07.03.24 |
| **73** | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 11.03.24 | 11.03.24 |
| **74** | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 14.03.24 | 14.03.24 |
| **75** | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 15.03.24 | 15.03.24 |
| **76** | Броски в корзину с разных позиций и расстояния.Учебная игра в баскетбол. | 1 | 18.03.24 | 18.03.24 |
| **77** | Броски в корзину с разных позиций и расстояния.Учебная игра в баскетбол. | 1 | 21.03.24 | 21.03.24 |
| **78** | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 22.03.24 | 22.03.24 |
|  | **Всего:** | **30 часов** |  |  |

**4 четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Дата проведения** |
|  | **Гимнастика (7 часов)** |  | **План** | **Факт** |
| 79 | Акробатические упражнения (элементы, связки): комбинации из 5-6 элементов. | 1 | 01.04.24 | 01.04.24 |
| **80** | Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию ( по ориентирам и с последующим построением без них). | 1 | 04.04.24 | 04.04.24 |
| **81** | Лазание на скорость различными способами по канату. | 1 | 05.04.24 | 05.04.24 |
| **82** | Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | 08.04.24 | 08.04.24 |
| **83** | Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов. | 1 | 11.04.24 | 11.04.24 |
| **84** | Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов. | 1 | 12.04.24 | 12.04.24 |
| **85** | Комбинированные эстафеты с элементами гимнастики. | 1 | 15.04.24 | 15.04.24 |
|  | **Волейбол (7 часов)** |  |  |  |
| **86** | Техника приема и передачи мяча и подачи. | 1 | 18.04.24 | 18.04.24 |
| **87** | Техника приема и передачи мяча и подачи. | 1 | 19.04.24 | 19.04.24 |
| **88** | Верхняя и нижняя прямая подачи. | 1 | 22.04.24 | 22.04.24 |
| **89** | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 | 25.04.24 | 25.04.24 |
| **90** | Прямой нападающий удар через сетку. Блок. | 1 | 26.04.24 | 26.04.24 |
| **91** | Учебная игра в волейбол. | 1 | 27.04.24 | 27.04.24 |
| **92** | Учебная игра в волейбол. | 1 | 02.05.24 | 02.05.24 |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** |  |  |  |
| **93** | Прохождение отрезков 200м на скорость. | 1 | 03.05.24 | 03.05.24 |
| **94** | Прохождение отрезков 200м на скорость. | 1 | 06.05.24 | 06.05.24 |
| **95** | Бег на: 100 м с различного старта. | 1 | 13.05.24 | 13.05.24 |
| **96** | Бег на: 100 м с различного старта. | 1 | 16.05.24 | 16.05.24 |
| **97** | Прыжок в длину способом "согнув ноги". | 1 | 17.05.24 | 17.05.24 |
| **98** | Прыжок в длину способом "согнув ноги". | 1 | 20.05.24 | 20.05.24 |
| **99** | Эстафета 4 х 200 м. | 1 | 23.05.24 | 23.05.24 |
| **100** | Метание мяча на дальность с полного разбега. | 1 | 24.05.24 | 24.05.24 |
| **101** | Метание мяча на дальность с полного разбега. | 1 | 27.05.24 | 27.05.24 |
| **102** | Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. | 1 | 30.05.24 | 30.05.24 |
|  | **Всего:** | **24 часа** |  |  |
|  | **Итого:** | **102 часа** |  |  |

Литература:

 1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск: Издательство Красноярского университета,2016.

 2. Киселев П.А. С.Б. Киселева Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель», 2010.

 3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. М.: «ВАКО», 2006.

 4.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. М.: «ВАКО», 2010.

 5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

 6.Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Сб.1, М.; Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.

 7. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2016

 8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе.
М.: «Учебная литература», 2017.

 9.Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М.: «Советский спорт», 2015.