

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

9 класс

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре (ПО «Физкультура») для 9 класса 8 вида составлена на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой.-М: Просвещение. 2014 г

Количество часов в неделю-3

Количество часов в год-102

### Цель предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

### Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  - Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## Содержание учебного предмета

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов 8 вида

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	<b>Базовая часть</b>	68
1. 1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1. 2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16
1. 3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1. 4	Легкая атлетика	18
1. 5	Лыжная подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	37
2. 1	Спортивные игры	10

2. 2	Гимнастика	6
2. 3	Лёгкая атлетика	10
2. 4	Лыжная подготовка	8
	Итого	102

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 9 класс

#### **Гимнастика и акробатика.**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

#### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

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

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней 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; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней 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. Прохождение дистанции до 3-4- км.

### **Подвижные и спортивные игры (40 часов).**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика 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).

Баскетбол. 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 игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### **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 пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **9 класса**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные 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 сентябрь-е (избирательно).

#### **Система оценки достижений**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

#### **Учебники и учебные пособия**

- программы подготовительного и 5 - 9 классов коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., Москва, «Просвещение» 2014;
- Н. Н. Мелентьева и др. «Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам» (методическое пособие) - Вологда, «Русь» 2007;
- Н. Н. Мелентьева и др. «Методика проведения подвижных игр для детей с нарушениями в развитии» (методическое пособие) - Вологда, «Русь» 2010.

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды контроля	Дата	
						план	фактич
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>22</b>					
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	12					
1/1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 300 м. Коррекционные игры	1	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем.	<b>Уметь</b> сочетать разновидности ходьбы	Фиксирование результата		
2/2	Ходьба в различном темпе.	1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.	<b>Уметь</b> сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
3/3	Упражнения в беге на отрезках до 50 м.	1	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом.	<b>Уметь</b> пробегать в медленном темпе на отрезках до 50 м	Корректировка техники бега.		
4/4	Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин	1	Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе до 12-15 мин			
5/5	Бег с варьированием скорости до 8 мин.. Стартовый разгон и переход в бег по	1	Бег с варьированием скорости до 8 мин. Кроссовый бег по слабопересеченной	Выполнять бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.	Корректировка техники бега		



	дистанции.		местности на расстояние до 2500 м..				
6/6	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража.	1	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м.).	Выполнять бег по виражу, эстафетный бег	Фиксирование результата		
7/7	Бег на средние дистанции (400, 800 м)	1	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	Уметь бегать с максимальной 400, 800 м	Фиксирование результата		
8/8	Бег на длинные дистанции (1500 м).	1	Бег на длинные дистанции (1500 м).	Уметь бегать с на длинные дистанции	Фиксирование результата		
9/9	Бег на средние дистанции (400, 800 м)	1	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	Уметь бегать с максимальной 400, 800 м	Фиксирование результата		
10/10	Бег на длинные дистанции (1500 м)	1	Бег на длинные дистанции (1500 м).	Уметь бегать с на длинные дистанции	Фиксирование результата		
11/11	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража.	1	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м.).	Выполнять бег по виражу, эстафетный бег	Фиксирование результата		
12/12	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	1	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	Уметь бегать с максимальной 400, 800 м	Фиксирование результата		
	<b>Прыжок в длину, Метание малого мяча</b>	<b>10</b>					

13/1	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги	Фиксирование результата		
14/2	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей)..	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с полного разбега способом «согнув ноги	Корректировка техники ходьбы		
15/3	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений	1	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м..	<b>Уметь</b> метать малый мяч в цель	Корректировка техники метания		
16/4	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель	1	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	<b>Уметь</b> метать гранату в цель	Корректировка техники метания		
17/5	Комбинированные упражнения.	<b>1</b>	Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.	<b>Уметь</b> выполнять комбинированные упражнения	Корректировка бега		

18/6	Комбинированные упражнения.	1	Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.	<b>Уметь</b> выполнять комбинированные упражнения	Корректировка бега		
19/7	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с полного разбега способом «согнув ноги	Корректировка техники ходьбы		
20/8	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с полного разбега способом «согнув ноги	Корректировка техники ходьбы		
21/9	Метание малого мяча с места в цель	1	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м..	<b>Уметь</b> метать малый мяч в цель	Корректировка техники метания		
22/10	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги	Фиксирование результата		

	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>					
23/1	Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов.	1	Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.	<b>Уметь</b> использование всех видов перестроений и поворотов	Корректировка выполнения строевых упражнений		
24/2	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища	1	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища	Уметь выполнять основные положения и движения головы, конечностей, туловища	Корректировка выполнения строевых упражнений		
25/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Упражнения с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
26/4	Упражнения с гантелями	1	Упражнения для корпуса. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения для корпуса с гантелями	Корректировка техники выполнения упражнений для корпуса		
27/5	Упражнения для ног.	1	Упражнения для ног.	Уметь выполнять упражнения для ног из 2-3 серий по 10-12 повторений	Корректировка техники выполнения упражнений для ног		
28/6	Упражнения для корпуса.	1	Упражнения для корпуса. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения для корпуса с гантелями	Корректировка техники выполнения		

					упражнений для корпуса		
29/7	Переноска груза и передача предметов	1	Переноска груза и передача предметов	Уметь выполнять упражнения на переноску груза , переноску набивных мячей	Корректировка техники выполнения упражнений на переноску груза		
30/8	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату	1	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату	Уметь выполнять лазанье на скорость	Фиксирование результата		
31/9	Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
32/10	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия.	Выполнять упражнения для развития равновесия	Корректировка техники выполнения упражнений		
33/11	Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке	1	Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для	Выполнять упражнения в висе на руках по гимнастической стенке	Корректировка техники выполнения упражнений		

			мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).				
34/12	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
35/13	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	1	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	Уметь выполнять ходьбу в шеренге на определённое расстояние	Корректировка техники выполнения ходьбы		
36/14	Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке	1	Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия	Уметь выполнять лазанье на гимнастической стенке, канату	Корректировка техники выполнения упражнений		
37/15	Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Корректировка техники выполнения упражнений		
38/16	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия.	Уметь выполнять упражнения для развития равновесия	Корректировка техники выполнения упражнений		

39/17	Передвижение в висячем положении на руках по гимнастической стенке	1	Передвижение в висячем положении на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).	Уметь выполнять передвижение в висячем положении на гимнастической стенке	Корректировка техники выполнения упражнений		
40/18	Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
41/19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Корректировка техники выполнения упражнений		
42/20	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с	1	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Корректировка техники выполнения упражнений		
43/21	Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
44/22	Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке	1	Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Корректировка техники выполнения упражнений		

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>					
45/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
46/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
47/3	Попеременный четырёхшажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный четырёхшажный ход	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
48/4	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения подъёма		
49/5	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	1	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	Уметь преодолевать дистанцию в 3,5 км	Контроль по времени		
50/6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах	Устный опрос		
51/7	Сочетание попеременных ходов с одновременными	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений.	Уметь сочетать попеременные ходы с одновременными	Корректировка техники выполнения хода		



			Сочетание попеременных ходов с одновременными				
52/8	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска со склона в средней стойке		
53/9	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
54/10	Поворот «упором»	1	Поворот «упором»	Уметь выполнять повороты «упором»	Корректировка техники выполнения поворота		
55/11	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	1	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	Уметь проходить на лыжах заданную дистанцию	Контроль по времени		
56/12	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	1	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	Уметь проходить на лыжах заданную дистанцию	Контроль по времени		
57/13	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
58/14	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения		

					гонок		
59/15	Круговые эстафеты с этапом до 400-500 м	1	Круговые эстафеты с этапом до 400-500 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
60/16	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
61/17	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке и подъём на склон	Корректировка техники выполнения		
62/18	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость.	Корректировка техники исполнения гонок		
63/19	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом	Уметь выполнять поворот на месте махом	Корректировка выполнения поворота на месте махом		
64/20	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	1	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	Уметь проходить на лыжах заданную дистанцию	Контроль по времени		
65/21	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
66/22	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
67/23	Поворот «упором»	1	Поворот «упором»	Уметь выполнять повороты «упором»	Корректировка техники выполнения		

					поворота		
68/24	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
69/25	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость.	Корректировка техники исполнения гонок		
70/26	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом	Уметь выполнять поворот на месте махом	Корректировка выполнения поворота на месте махом		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>26</b>					
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>					
71/1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	<b>Уметь</b> выполнять расстановку игроков и знать правила их перемещения на площадке	Корректировка техники исполнения		
72/2	Стойка и перемещения волейболиста	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
73/3	Передача мяча сверху и снизу	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
74/4	Игра по упрощённым	1	Игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять многократный приём мяча	Корректировка техники игры		

	правилам.			снизу двумя руками, играть по упрощённым правилам.			
75/5	Игра по упрощённым правилам.	1	Блокирование нападающих ударов. Игра по упрощённым правилам	Уметь блокировать нападающий удар	Зачёт		
76/6	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
77/7	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
78/8	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
79/9	Комбинация из изученных перемещений. Учебная игра.	1	Комбинация из изученных перемещений. Учебная игра.	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	<b>баскетбол</b>	8					
80/1	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Правила игры в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча в парах	Знать правила игры в баскетбол, выполнять вырывание и выбивание мяча в парах	Корректировка техники и тактики игры		
81/2	Передача мяча в движении бегом в парах	1	Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Уметь выполнять передачу мяча в движении бегом в парах.	Корректировка техники и тактики игры		
82/3	Штрафной бросок. Зонная защита.	1	Штрафной бросок. Зонная защита.	Уметь выполнять штрафной бросок, зонную защиту	Корректировка техники и тактики игры		
83/4	Ведение мяча одной	1	Ведение мяча одной	Уметь играть в мини-	Корректировка		

	рукой на месте и в движении шагом.		рукой на месте и в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему» Игра в мини-баскетбол.	баскетбол	техники игры		
84/5	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять бросок мяча в корзину	Корректировка техники игры		
85/6	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз)	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
86/7	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз)	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
87/8	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз)	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	<b>Футбол</b>	<b>9</b>					
88/1	Стойки игрока, перемещения в стойке	1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение в стойке приставным шагом	Корректировка техники игры		

89/2	Удары по воротам на точность	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
90/3	Удары по воротам на точность		Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	Уметь выполнять удары по воротам	Корректировка техники игры		
91/4	Тактика свободного нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
92/5	Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1	1	Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Уметь выполнять Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Зачёт		
93/6	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
94/7	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
95/8	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
96/9	Игра по упрощённым	1	Игра по упрощённым	Уметь играть в футбол по	Корректировка		

	правилам		правилам	упрощённым правилам	техники игры		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>					
97/1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м	1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Коррекционные игры	<b>Уметь</b> сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
98/2	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	<b>Уметь</b> выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
99/3	Кросс по слабопересеченной местности	1	Кросс по слабопересеченной местности до 500 м (мальчики), 300 м (девочки).	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе до 300 м	Корректировка техники бега		
100/4	Бег на 100 м на скорость	1	Бег на 100 м на скорость	<b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.			
101/5	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м	1	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м.	Выполнять бег по виражу	Корректировка техники бега		
102/6	Бег с преодолением препятствий	1	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	Выполнять бег с преодолением препятствий	Фиксирование результата		