

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Жигаловская средняя
общеобразовательная школа №1 им. Г.Г. Малкова

Рабочие программы общеобразовательных областей, предусмотренных адаптированной
образовательной программой основного общего образования для обучающихся с легкой
умственной отсталостью

№ п/п	Название рабочей программы	Стр.
1.	Рабочая программа общеобразовательной области ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5-9 классов	2

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Жигаловская средняя
общеобразовательная школа №1 им. Г.Г. Малкова

Утверждена приказом директора
Жигаловской СОШ №1

от 05.09.2018 № 108/1 -од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5-9 классов
срок реализации программы: 5 лет**

Составитель: Тарасов С.М.,
учитель физкультуры
первой квалификационной категории
Жигаловской СОШ №1

Жигалово, 2018

Пояснительная записка

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	102	102	102	102	102

Цель программы: создание целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Основные задачи 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.

В программу включены следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.*

Требования к знаниям и умениям учащихся

5 класс

Виды упражнений	Основные требования	
	Учащиеся должны	
Гимнастика	Знать	правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо"
	Уметь	выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
Легкая атлетика	Знать	фазы прыжка в длину с разбега
	Уметь	выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

		темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.
Лыжи	Знать	как бежать по прямой и по повороту.
	Уметь	координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100

6 класс

Виды упражнений	Основные требования	
	Учащиеся должны	
Гимнастика	Знать	как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.
	Уметь	подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с осложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.
Легкая атлетика	Знать	фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
	Уметь	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.
Лыжи	Знать	для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
	Уметь	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° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики)

7 класс

Виды упражнений	Основные требования	
	Учащиеся должны	
Гимнастика	Знать	как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне
	Уметь	различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

		способом «согнуть ноги» через коня с ручками.
Легкая атлетика	Знать	значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.
	Уметь	пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнуть ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.
Лыжи	Знать	как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.
	Уметь	координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

8 класс

Виды упражнений	Основные требования	
	Учащиеся должны	
Гимнастика	Знать	что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
	Уметь	соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок
Легкая атлетика	Знать	простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс
	Уметь	бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч
Лыжи	Знать	как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах
	Уметь	выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

9 класс

Виды упражнений	Основные требования	
	Учащиеся должны	
Гимнастика	Знать	что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
	Уметь	выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

		составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
Легкая атлетика	Знать	как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями
	Уметь	пройти в быстром темпе 5 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.
Лыжи	Знать	виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.
	Уметь	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)

Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам (условно)

№	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Гимнастика	16	16	16	16	16
2.	Легкая атлетика	42	42	42	42	42
3	Лыжная подготовка	7	7	7	7	7
4.	Подвижные и спортивные игры	37	37	37	37	37
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	102	102	102	102	102

5 КЛАСС

№	Кол-во часов	тема	Примечание
---	--------------	------	------------

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1-2	2	Техника безопасности на уроке ФК. Высокий старт с ускорением. Бег на 500 и 800м	
3-6	3	Высокий старт с ускорением. Бег на 500 и 100м	
7-9	3	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега	
10-12	3	Бег на 30 и 60м. Метание мяча на дальность	
13	1	Подъем туловища из положения лежа. Челночный бег 3*10	
14	1	Наклон вперед сидя на полу. подтягивание на высокой перекладине	
15-16	2	Бег 1000м с учетом времени	
17-18	2	Бег на 200 и 400м	
19-21	3	Метание мяча в цель	
22-24	3	Удары по мячу внешней стороны стопы. Обводка стоек	
25	1	Подтягивание на верхней и нижней перекладине	
26-28	3	Технико-тактические действия в защите и атаке	
ГИМНАСТИКА и ПИОНЕРБОЛ			
29	1	Техника безопасности на уроке гимнастике. Размыкание смыкание на месте. Строевой шаг	
30-32	3	ОРУ с гимнастическими палками. Строевой шаг. Кувырок вперед в группировке	
33-34	2	ОРУ в парах. Размыкание смыкание на месте. Стойка на лопатках, мост из положения лежа	
35	1	Подъем туловища из положения лежа. Челночный бег 4*10	
36	1	Стойка на голове. Кувырок назад	
37	1	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжок в длину с места	
38-39	2	Акробатические комбинации	
40	1	ОРУ с мячами. Пионербол. расстановка по номерам	
41-43	3	Передача мяча в парах. Подача мяча	
44	1	Челночный бег 4*10. подача мяча по зонам	
45	1	Подача мяча по зонам, подтягивание на нижней и высокой перекладине	
46	1	Прыжки в длину с места. Подача мяча по зонам	
47	1	Наклон вперед сидя на полу. Учебная игра	
48	1	Подъем туловища из положения лежа. Учебная игра	
49	1	Учебная игра	
БАСКЕТБОЛ и ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
50	1	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу	
51-53	3	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Основная стойка.	
54-56	3	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	
57-59	3	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

		учителя	
60-62	3	Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.	
63-65	3	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
66-68	3	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	
69-71	3	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке	
72-74	3	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	
75-77	3	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезок 1км	
78	2	Передвижение на лыжах на скорость на отрезок 40-60м	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
79-81	3	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя	
82-84	3	Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.	
85-87	3	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
88-90	3	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Основная стойка.	
91-92	2	Передвижения с мячом в право, влево, вперед, назад.	
93-94	2	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге	
95-96	2	Бег на 60м. эстафетный бег с передачей с эстафетной палочки	
97-98	2	Эстафетный бег по кругу, ходьба с ускорением, по диагонали, кругом	
99-100	2	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. прыжки в длину с разбега	
101-102	2	Прыжки на одной ноге, на 2х ногах с поворотом налево направо, с движением вперед, медленный бег до 5мин.	

6 КЛАСС

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1	1	Техника безопасности на уроке ФК. Бег 60м	
2-3	2	Длительный бег (6-8мин). Старты из различных положений. Бег 60м	
4-5	2	Бег с ускорением с макс. скоростью. Длительный бег (6-8мин). Беговые и прыжковые упражнения	
6-7	2	Длительный бег. беговые и прыжковые упр. Бег 1000м	
8-10	3	Длительный бег. Беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с места	
11-13	3	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега	
14-16	3	Обучить вырыванию и выбиванию мяча	
17-19	3	Броски мяча по кольцу в движении. Ведения мяча	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

20	1	Прыжки в длину с места. Челночный бег 4*10	
21	1	Нападение быстрым прорывом	
22-24	3	Комбинации из основных элементов	
25-27	3	Учебная игра	
		ГИМНАСТИКА и ПИОНЕРБОЛ	
28	1	Значение терминологии физических упражнений. строевой шаг.2 кувырка вперед слитно. размыкание и смыкание на месте	
29-30	2	ОРУ с набивными мячами.2 кувырка вперед слитно. стоя на лопатках. кувырок назад	
31-32	2	Строевой шаг. смыкание размыкание на месте. бег в спокойном темпе 5-7 мин.прыжки со скакалкой	
33	1	Подъем туловища из положения лежа. челночный бег 4*10	
34-35	2	Стойка на голове. Мост из положения стоя с поддержкой	
36	1	Стойка на голове. Мост из положения стоя с поддержкой, опорный прыжок	
37-39	3	Акробатические элементы	
40-42	3	Верхняя нижняя передача мяча, учебная игра	
43	1	Подача по зонам	
44-46	3	Нижняя подача мяча, учебная игра	
47	1	Подъем туловища из положения лежа, подтягивание на верхней нижней перекладине	
48	1	Учебная игра	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
49-50	2	Основные правила игры в баскетбол. Остановка шагом	
51-53	3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	
54-56	3	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	
57-59	3	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	
60-61	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди	
62-63	2	Подвижные игры с элементами баскетбола	
64-65	2	Эстафеты с ведение мяча, сочетание приемов: бег-ловля мяча- остановка шагом- передача мяча двумя руками от груди	
66-67	2	Бег с ускорением до 10м.упр.с набивными мячами весом до 1 кг	
68-69	2	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз)	
70-71	2	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м	
72-73	2	Подъем по склону прямо ступающим шагом; повороты переступанием в движении	
74-75	2	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5км	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

76	1	Игра «пятнашки простые»	
77	1	Преодолеть на лыжах 1,5км дев. 2Км мал.	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
78-79	2	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	
80-81	2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	
82-83	2	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	
84	1	Челночный бег 4*10. прыжки в длину с места	
85-86	2	Эстафеты с ведение мяча, сочетание приемов: бег-ловля мяча- остановка шагом -передача мяча двумя руками от груди	
87-88	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди	
89	1	Подъем туловища из положения лежа. Наклон вперед сиди на полу	
90-91	2	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге	
92-93	2	Прыжки на одной ноге, на 2х ногах с поворотом налево направо, с движением вперед, медленный бег до 5мин.	
94-95	2	Ходьба с изменением направлений по сигналу, кроссовый бег 500м	
96-98	3	Бег на 60м.эстафетный бег с передачей с эстафетной палочки	
99-100	2	Эстафетный бег по кругу, ходьба с ускорением, по диагонали, кругом	
101-102	2	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега, прыжки в длину с разбега	

7 КЛАСС

№	Кол-во часов	тема	примечание
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1	1	Техника безопасности на уроке ФК. Бег 60м	
2-3	2	Длительный бег (6-8мин). Старты из различных положений. Бег 60м	
4-5	2	Бег с ускорением с макс. скоростью. Длительный бег (6-8мин). Беговые и прыжковые упражнения	
6	1	Длительный бег. беговые и прыжковые упр. Бег 1000м	
7-9	3	Длительный бег. Беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с места	
10-12	3	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега	
13-15	3	Остановка в два шага прыжком	
16	1	Повороты с мячом и без мяча. ведение мяча	
17-19	3	Нападение быстрым прорывом	
20	1	Прыжки в длину с места. Челночный бег 4*10	
21-24	4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

25-26	2	Учебная игра	
		ГИМНАСТИКА. ПИОНЕРБОЛ	
27	1	Значение терминологии физических упражнений. строевой шаг. 2 кувырка вперед слитно. размыкание и смыкание на месте	
28-30	3	ОРУ с набивными мячами. 2 кувырка вперед слитно. стойка на лопатках. кувырок назад	
31-33	3	Строевой шаг. смыкание размыкание на месте. бег в спокойном темпе 5-7 мин. прыжки со скакалкой	
34	1	Подъем туловища из положения лежа. челночный бег 6*10	
35-36	2	Стойка на голове. Мост из положения стоя с поддержкой	
37	1	Стойка на голове. Мост из положения стоя с поддержкой. опорный прыжок	
38-40	3	Акробатические элементы	
41-42	2	Верхняя нижняя передача мяча. учебная игра	
43	1	Подача по зонам	
44-45	2	Нижняя подача мяча. учебная игра	
46	1	Подъем туловища из положения лежа. подтягивание на верхней нижней перекладине	
47-48	2	Учебная игра	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
49-50	2	Основные правила игры в баскетбол. штрафные броски	
51-52	2	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой	
53-54	2	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча	
55-56	2	Повороты на месте вперед, назад	
57-58	2	Вырывание и выбивание мяча. передача мяча в движении 2мя руками от груди и одной рукой от плеча	
59-60	2	Передача мяча в парах и в тройках. Ведение мяча с изменением направлением, высоты отскока и ритма бега	
61-62	2	Ведение мяча с изменением направления- передача. Ловля мяча в движении- ведение мяча- остановка-поворот-передача мяча	
63-64	2	Ведение мяча- остановка в два шага- бросок в корзину	
65-66	2	Ловля мяча в движении- ведение мяча- бросок мяча в корзину	
67-68	2	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход	
69-70	2	Подъем «полуелочкой» «полулесенкой». передвезение в быстром темпе на отрезке до 40-60м	
71-72	2	Передвижение до 2км(дев.), до 3км (мал.)	
73-74	2	Лыжные эстафеты до 500м	
75-76	2	Игры на лыжах «подбери флажок»	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
77-78	2	Основные правила игры в баскетбол. штрафные броски	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

79-80	2	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой	
81-82	2	Ловля мяча в движении- ведение мяча- бросок мяча в корзину	
83	1	Челночный бег 4*10. прыжки в длину с места	
84-85	2	Эстафеты с ведение мяча. сочетание приемов: бег- ловля мяча- остановка шагом- передача мяча двумя руками от груди	
86-87	2	Передача мяча в парах и в тройках. Ведение мяча с изменением направлением, высоты отскока и ритма бега	
88	1	Подъем туловища из положения лежа. Наклон вперед сиди на полу	
89-90	2	Метание набивного мяча весом 2-3кг 2руками снизу, из-за головы через голову. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног	
91-92	2	Медленный бег до 4 мин.бег на 60м.толкание набивного мяча 1-2кг на дальность	
93-95	3	Бег на 60м.эстафетный бег с передачей с эстафетной палочки	
96-97	2	Ходьба с изменением направлений по сигналу. кроссовый бег 500м	
98-99	2	Эстафетный бег по кругу. ходьба с ускорением, по диагонали, кругом	
100-102	3	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.прыжки в длину с разбега	

8 КЛАСС

№	Кол-во часов	тема	примечание
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1	1	Техника безопасности на уроке ФК. Бег 60м/Длительный бег (6-8мин).	
2-3	2	Длительный бег (6-8мин). Старты из различных положений. Бег 60м	
4-5	2	Длительный бег (6-8мин). Метание мяча на дальность	
6	1	Метание мяча на дальность. бег 30м	
7-8	2	Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега	
9-10	2	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега	
11-12	2	Прыжки в длину с разбега. Длительный бег	
13	1	Прыжки через скакалку. Подъем туловища из положения лежа	
14	1	Наклон вперед сидя на полу. Челночный бег 6*10	
15-17	3	Броски мяча в движение	
18-20	3	Передача мяча в движение	
21	1	Прыжки в длину с места. челночный бег 6*10	
22-24	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной от плеча	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

25-26	2	Учебная игра	
		ГИМНАСТИКА и ПИОНЕРБОЛ	
27	1	Техника безопасности на уроке гимн. Специальные беговые упр. Упр. На гибкость	
28-30	3	кувырок вперед стойка на лопатках. «колесо» мост из положения лежа	
31	1	Прыжки в длину с места. челночный бег 6*10. Наклон вперед сидя на полу. подтягивание	
32	1	ОРУ с гимнастическими палками. Подъем туловища из положения лежа	
33-34	2	Стойка на руках, кувырок вперед. кувырок назад, стойка на лопатках	
35	1	Подъем туловища из положения лежа. прыжки через скакалку. Прыжки через скамейку. Челночный бег 6*40	
36-37	2	Стойка на голове. мост из положения стоя с поддержкой	
38-40	3	Акробатические комбинации	
41-43	3	Нижняя верхняя передача мяча.нападающий удар	
44	1	Подъем туловища из положения лежа.прыжки через скакалку 1 мин.	
45-46	2	Подача мяча нижняя и верхняя	
47-48	2	Учебная игра	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
49-50	2	Основные правила игры в баскетбол. Остановка шагом	
51-53	3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	
54-56	3	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	
57-59	3	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	
60-61	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди	
62-63	2	Подвижные игры с элементами баскетбола	
64-65	2	Эстафеты с ведение мяча. сочетание приемов: бег-ловля мяча- остановка шагом- передача мяча двумя руками от груди	
66-67	2	Бег с ускорением до 10м.упр.с набивными мячами весом до 1 кг	
68	1	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз)	
69-70	2	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м	
71-72	2	Подъем по склону прямо ступающим шагом; повороты переступанием в движении	
73-74	2	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5км	
75	1	Игра «пятнашки простые»	
76	1	Преодолеть на лыжах 1,5км дев. 2Км мал.	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
77-78	2	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

		шагом	
79-80	2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	
81-82	2	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	
83	1	Челночный бег 4*10. прыжки в длину с места	
84-85	2	Эстафеты с ведение мяча. сочетание приемов: бег-ловля мяча- остановка шагом- передача мяча двумя руками от груди	
86-87	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди	
88	1	Подъем туловища из положения лежа. Наклон вперед сиди на полу	
89-90	2	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге	
91-92	2	Прыжки на одной ноге, на 2х ногах с поворотом налево направо, с движением вперед. медленный бег до 5мин	
93-95	3	Ходьба с изменением направлений по сигналу. кроссовый бег 500м	
96-98	3	Бег на 60м.эстафетный бег с передачей с эстафетной палочки	
99-100	2	Эстафетный бег по кругу. ходьба с ускорением, по диагонали, кругом	
101-102	2	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. прыжки в длину с разбега	

9 КЛАСС

№	Кол-во часов	тема	примечание
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1-2	2	Техника безопасности на уроке ФК. Бег 60м/Длительный бег (6-8мин).	
3	1	Длительный бег (6-8мин). Стартовый разгон. Бег 60м	
4-5	2	Длительный бег (6-8мин). Метание мяча на дальность	
6	1	Метание мяча на дальность.бег 30м	
7-8	2	Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега	
9	1	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега	
10-11	2	Прыжки в длину с разбега. Длительный бег	
12	1	Прыжки через скакалку. Подъем туловища из положения лежа	
13	1	Наклон вперед сидя на полу. Челночный бег 6*10	
14-16	3	Стойки и передвижения	
17-19	3	Передача мяча в движение	
20	1	Прыжки в длину с места. челночный бег 6*10	
21-23	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной от плеча	
24-26	3	Учебная игра	
		ГИМНАСТИКА и ПИОНЕРБОЛ	
27	1	Техника безопасности на уроке гимн. Специальные беговые	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

		упр. Упр. На гибкость	
28-30	3	кувырок вперед стойка на лопатках. «колесо» мост из положения лежа	
31	1	Прыжки в длину с места. челночный бег 6*10. Наклон вперед сидя на полу. подтягивание	
32	1	ОРУ с гимнастическими палками. Подъем туловища из положения лежа	
33-34	2	Стойка на руках, кувырок вперед. кувырок назад, стойка на лопатках	
35	1	Подъем туловища из положения лежа. прыжки через скакалку. Прыжки через скамейку. Челночный бег 6*40	
36-37	2	Стойка на голове. мост из положения стоя с поддержкой	
38-40	3	Акробатические комбинации	
41-43	3	Нижняя верхняя передача мяча. нападающий удар	
44	1	Подъем туловища из положения лежа. прыжки через скакалку 1 мин.	
45-47	3	Подача мяча нижняя и верхняя	
48	1	Учебная игра	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
49-50	2	Основные правила игры в баскетбол. Остановка шагом	
51-53	3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	
54-56	3	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	
57-59	3	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	
60-61	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди	
62-63	2	Подвижные игры с элементами баскетбола	
64-65	2	Эстафеты с ведение мяча. сочетание приемов: бег-ловля мяча- остановка шагом- передача мяча двумя руками от груди	
66-67	2	Бег с ускорением до 10м.упр.с набивными мячами весом до 1 кг	
68-69	2	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз)	
70-71	2	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м	
72	1	Подъем по склону прямо ступающим шагом; повороты переступанием в движении	
73-74	2	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5км	
75	1	Игра «пятнашки простые»	
76	1	Преодолеть на лыжах 1,5км дев. 2Км мал.	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
77-78	2	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	
79-80	2	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	
81-82	2	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	

*Приложение к АОП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

83-84	2	Подъем туловища из положения лежа. прыжки через скакалку. Челночный бег 6*40	
85-86	2	Подвижные игры с элементами баскетбола	
87-88	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди	
89-90	2	Прыжки в длину с места. Наклон вперед сидя на полу. Подтягивание на верхней перекладине	
91-92	2	Метание мяча на дальность с разбега в цель. ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	
93-94	2	Толкание набивного мяча весом 2-3кг	
95-96	2	Эстафетный бег с этапами до 100м. бег на 60м	
97-99	3	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции(800м)	
100-102	3	Метание малого мяча на дальность. медленный бег (до 10-12мин)	
99-100	2	Бег на 1000м с учетом времени	