Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Специальная коррекционная школа – интернат VIII вида»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании МО  учителей  Протокол № 1  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г | Согласовано:  заместитель директора  по УВР  Илькаева О.Н. | Утверждено:  директор школы  Гизатуллин С.А.  Приказ№\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2023г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**»

для обучающихся 9 класса

Cоставитель:

Морозова М.В.

учитель физической культуры

г. Чернушка

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………...2**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……………………………8**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ………………………………...10**

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

Рабочая программа по физ. культуре разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федерального базисного учебного плана для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утвержденного приказом МО РФ от 10.04.2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»

- Законом РФ от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Санитарными правилами СП 2.04.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

с соблюдением требований Санитарных правил СП 2.04.3648-20 от 28.09.2020

- программами специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, ч.1 и ч.2, допущенными Министерством образования Российской Федерации.

- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью МБОУ «СКШИ VIII вида».

- Образовательная программа «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат VIII вида»

- Учебный план «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат VIII вида»

- Положение о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) «Специальная (коррекционная) школа – интернат VIII вида»

Структурно и содержательнопрограмма для 9 класса рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

**Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре:**

**Цели:** примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре:создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:**

1.Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

 Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

*-* компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;

- формированию движений за счет сохранных функций;

- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

Коррекция и развитие координационных способностей:

*-* статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;

- ритмичности движений;

- способности к расслаблению;

- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;

- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

- развитие воображения;

- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

**Ключевые ЗУН, которые приобретут учащиеся за учебный год**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- Требования безопасности на занятиях физической культурой

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико - тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность-какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок (по 5- бальной 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 неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу**

«5»- ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программа и учебника:

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построение логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

-четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4»- выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажения, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3»- ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и общения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2»- получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровье сберегающяя

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Оценка педагога | | | | | |
| I | II | III | IV | Баллы | % уровень |
| 1 | **Личностные учебные действия** |
| Проявление интереса к уроку |  |  |  |  |  |  |
| положительное отношение к окружающей действительности |  |  |  |  |  |  |
| готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Познавательные учебные действия** | | | | | | |
| выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов |  |  |  |  |  |  |
| работать с информацией устное высказывание |  |  |  |  |  |  |
| Наблюдать |  |  |  |  |  |  |
| Применять теорию и знания на практике |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Регулятивные учебные действия** | | | | | | |
| адекватно использовать ритуалы школьного поведения |  |  |  |  |  |  |
| работать с учебными принадлежностями и с инвентарем, организовывать рабочее место |  |  |  |  |  |  |
| следовать предложенному плану и работать в общем темпе |  |  |  |  |  |  |
| контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников |  |  |  |  |  |  |
| корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Коммуникативные учебные действия** | | | | | | |
| способность поддерживать коммуникацию со сверстниками и взрослыми |  |  |  |  |  |  |
| умение договариваться в создавшейся ситуации |  |  |  |  |  |  |
| **Система оценки** | | | | | | | |
| балл | Критерии | | | | | | |
| 0 | нет фиксируемой динамики; | | | | | | |
| 1 | минимальная динамика; | | | | | | |
| 2 | удовлетворительная динамика; | | | | | | |
| 3 | значительная динамика. | | | | | | |

Формы организации деятельности учащихся: урок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и  больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и  больше | 12,5-  12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание  туловища из положения, лёжа на | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 14 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |  |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |
|  | **Итого:** | 68 |  |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями *по инструкции учителя.* Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного  мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| **Спортивные игры** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 11 - 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 2 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча  двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 14 | Штрафной бросок | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед  двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением в перед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 - 16 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах |
| 17 - 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и  владении мячом. Учебная игра по упрощенным  правилам | 2 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| **Гимнастика** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в  колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой»,  «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди  идущего учащегося. Выполняют упражнения с  дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с  сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют  комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 - 27 | Опорный прыжок | 2 | Выполнение прыжка согнув ноги через скамейку. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют перескок через скамейку. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь скамейку помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
| 28 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастической скамейки, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через скамейку в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2  набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастическую скамейку, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастическую скамейку, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под  контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 - 32 | Упражнения для развития пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по  ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в  другую над головой |
| **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 33 - 34 | Техника безопасности одновременный одношажный ход | 2 | Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода. Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 35 - 36 | Коньковый ход | 2 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров. | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100 - 150 метров. |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности).  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности) | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |
| 39 - 40 | Игра «Гонка на выбывание» | 2 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 41 - 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 2 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 43 - 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 2 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах |
| 46 | Игры на лыжах:  «Переставь флажок»,  «Попади в круг»,  «Кто быстрее»,  «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 - 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| **Спортивные игры** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Верхняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из  более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи |
| 53 - 54 | Прием мяча снизу в две руки | 2 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.  Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 55 - 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 2 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 6 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю  дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на  дистанцию 400 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 - 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с  объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62- 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в  длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 64 - 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 2 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 66 - 67 | Эстафета 4\*60 м | 2 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

**Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 9 классе.**

**Спортивное оборудование.**

1. Мостик гимнастический
2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
3. Стенка гимнастическая шведская
4. Скамейка гимнастическая
5. Стенка гимнастическая для лазания
6. Скамейка гимнастическая
7. Степпер

**Спортивный инвентарь.**

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Гранаты
4. Канат
5. Мяч баскетбольный
6. Мяч волейбольный
7. Мяч футбольный
8. Мячи малые
9. Обруч
10. Сетка волейбольная
11. Секундомер
12. Палки гимнастические
13. Скакалки
14. Палки эстафетные
15. Набивной мяч

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса и цифровые образовательные ресурсы:**

Обязательная:

1.Федеральный ресурсный центр по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>

2.<http://gto653.do.am/Pub/podvizhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf>

3.<https://infourok.ru>

4.<https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=793>

5.<https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kartoteka_podvizhnyix_igr_i_igrovyix_uprazhnenij_dlya_detej_doshkolnogo_vozrasta_s_umstvennoj_otstalostyu/>

Дополнительная:

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003г. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск//методическое пособие для учителей 2004г.//.

3. Лукьяненко В.П.. Физическая культура: «Основы знаний». (2003г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

4. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой. - Москва «Просвещение», 2012. (раздел «Физическое воспитание» автор: В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой)

5.<https://videouroki.net/razrabotki/soviershienstvovaniie-tiekhniki-chielnochnogho-biegha-distantsionnoie-obuchienii.html><https://videouroki.net/razrabotki/zimniie-vidy-sporta-1.html>

6.<https://www.youtube.com/watch?v=onYJCN9bJ_U>

7.<https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia.html>

8.<https://centrideia.ru/metodicheskaya-kopilka/korrekcionno-razvivayushchie-podvizhnye-igry-dlya-detey-ogranichennymi>

9.<https://videouroki.net/razrabotki/znachenie-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-sokhraneniya-pravilnoy-osanki.html>

10.<https://videouroki.net/razrabotki/podiem-tulovishcha-iz-polozhieniia-liezha-na-spinie.html>

11.<https://videouroki.net/razrabotki/lieghkaia-atlietika-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-lieghkoi-atlietiki.html>

12.<https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-po-lyzhnoi-podghotovkoi-dlia-obuchaiushchikhsia-nachal-n.html>