

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»  
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

**Рабочая программа**  
Адаптивная физкультура

5-9 класс

5 класс

**РАССМОТРЕНО**

Методическое объединение  
учителей начальных классов  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»

\_\_\_\_\_ Я.Е.Корлякова

Приказ № 01-04/426 от «30» августа 2024 г.

Составил: Винницкая Т.Ф.  
учитель

Рецензент: Невоструева О.Ю.,  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе, учитель  
высшей квалификационной категории

2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024г №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся адаптированной образовательной программы»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2024 № 119 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 22.03.2024 № 77603);

- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;

- Устава Учреждения;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;

- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 30.08.2024г №01-04/427 «Об утверждении перечня учебников».

**Сроки реализации** ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют 4 года (5-9кл).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в каждом классе рассчитана на 68 часов (34 учебные недели) и составляет 2 часа в неделю.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

-овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

1. Коррекция нарушений физического развития

2. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

3. Формирование двигательных умений и навыков;

4. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;

5. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

6. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

7. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

9. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

10. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

11. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

12. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

**Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:**

1. Обогащение чувственного опыта;

2. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

3. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:**

- использование специальных средств адаптивной физической культуры – с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер – содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в – процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся – знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации – общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к – обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с- учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного – отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

**Общая характеристика.**

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

*Программой предусмотрены следующие виды работы:*

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетки, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

**Характеристика обучающихся с УО.**

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Стойкое нарушение познавательной деятельности у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней

мыслительной деятельности: наглядно-действенного, нагляднообразного, словесно-логического, а анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением. Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую. Память у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — мало эффективно. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое. Существенно страдают волевые процессы. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека. Эмоциональная сфера у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция,

жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдают согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым: Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета. Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%. Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

**Данная рабочая программа** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно- развивающего обучения. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает

образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

*В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:*

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

При реализации рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура», возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: лекция, онлайн-консультация (программа Skype), использование чат-технологий. Для организации электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: «VK Мессенджер».

*Методы организации урока:*

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный - учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. Старт не из требуемого положения;
2. Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. Несинхронность выполнения упражнения;

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов,  
34 учебные недели, 68 часов, 2 часа в неделю 5-9 классы.  
33 учебные недели, 66 часов, 2 часа в неделю 5 классы.

### **Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.**

#### **5 класс**

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### *Личностные:*

- ✓ Проявлять дисциплинированность, трудолюбие в овладении практического материала по физкультуре.
- ✓ Уметь вступать в контакт и сотрудничать с учителем и учениками.
- ✓ Осознавать себя членом школьного коллектива.
- ✓ Уметь помогать другим и принимать помощь.
- ✓ Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.

##### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.



- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
  - Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий;
  - Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;
  - Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
  - Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
  - Взаимодействие со сверстниками при участии в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
  - Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.
  - Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях;
- Достаточный уровень усвоения программного материала:*
- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  - Выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнений на осанку, общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметам;
  - Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
  - Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
  - Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
  - Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
  - Знание способов использования различного спортивного инвентаря;
  - Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
  - Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
  - Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий;
  - Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

#### **6 класс**

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### *Личностные:*

- ✓ Уметь работать в коллективе и соблюдать принятые нормы общения.
- ✓ Положительно относиться к здоровому и безопасному образу жизни.
- ✓ Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.
- ✓ Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.

- ✓ Бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности.

*Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья.
  - Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;
  - Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
  - Знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
  - Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
  - Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - Ходьба и бег в различном темпе с различными исходными положениями;
  - Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
  - Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
  - Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
  - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях;

*Достаточный уровень усвоения программного материала:*

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Представление о спортивной жизни школы. Специальная олимпиада в Удмуртии.
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки, участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий;

- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

## 7 класс

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Личностные:*

- ✓ Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.
- ✓ Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий.
- ✓ Принимать ответственность за свои поступки.
- ✓ Оказывать моральную поддержку и посильную помощь сверстникам при выполнении заданий.
- ✓ Уметь развивать свои физические возможности.
- ✓ Уметь контролировать свои эмоции.

#### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях;

#### *Достаточный уровень усвоения программного материала:*

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, Специальная олимпиада;
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

## 8 класс

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Личностные:*

- ✓ Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение;
- ✓ Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты;
- ✓ Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач;
- ✓ Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи;
- ✓ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях;

#### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях;

*Достаточный уровень усвоения программного материала:*

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, Паралимпийские игры и Специальная олимпиада;
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

## 9 Класс

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Личностные:*

- ✓ Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение;
- ✓ Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты;
- ✓ Уметь вести диалог;
- ✓ Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач;
- ✓ Взаимодействовать со сверстниками, оказывать моральную поддержку в случае неудач и поражений;
- ✓ Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи;

#### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях;

*Достаточный уровень усвоения программного материала:*

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, Паралимпийские игры и Специальная олимпиада.
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.
- Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.
- Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий.
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

### **Общая характеристика учебного предмета.**

**5 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Значение утренней гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

*Построения и перестроения*, строевые команды

*Содержание этих упражнений остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.*

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки, прыжки со скакалкой.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега



в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Спортивные и подвижные (коррекционные) игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры: основы баскетбола, пионербола, футбола. Правила игры.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков. простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения:** Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах..

**Практический материал:** Построения с лыжами и на лыжах. Переноска лыж Стойка лыжника, Виды лыжных ходов (ступающий и скользящий). Совершенствование разных видов спусков (в низкой стойке, в основной стойке), подъемов (наискосок и прямо «лесенкой»). Повороты на лыжах. Прохождение дистанции в спокойном темпе до 2 км., на скорость прохождение отрезков 40-60 метров. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»,

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Основные части тела. Как укреплять свои мышцы и кости.

### **Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй. Ходьба «Змейкой».

### **Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжатия мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Элементы акробатических упражнений.** Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке

вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие:** равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок. Упражнения с гантелями и со штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног. Висы и упоры.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

### **Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба преодолением препятствий, с ускорением, скрестным шагом.

**Бег:** ( медленный бег до 5 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м; бег 60 м с низкого старта, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, повторный бег, эстафетный бег.

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Толкание набивного мяча.

### **Спортивные и подвижные (коррекционные) игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

### **Практический материал. Подвижные игры:**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Правила поведения при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста, передвижение, остановка шагом по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча». «Мяч ловцу», « Не давай мяча водящему».

### **7 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Двигательный режим, самоконтроль.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Значение утренней гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

#### **Практический материал.**

Построения и перестроения, размыкание.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, висы и упоры.

Лазание и перелезание, упражнения в равновесии( ходьба по бревну, Ходьба с поворотами, боком, соскоки).

#### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Спортивные и подвижные (коррекционные) игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные

сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

**Лыжная подготовка**

Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника, Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов (полуелочкой, полулесенкой), спусков, торможение («плугом»). Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3км, повторное прохождение в быстром темпе на отрезках 40-60м(5-6 раз) Игры на лыжах.

**8 класс**

***Знания о физической культуре***

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

Построения и перестроения, повороты на месте.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; скакалками, флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Акробатические упражнения (стойка на лопатках, группировки и перекуты, упражнения на гимнастической стенке, простые и смешанные висы и упоры, упражнения в равновесии) ходьба, ходьба с поворотами, в приседе, на носках, подпрыгивания, спрыгивания, расхождения вдвоем.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Подготовка суставов и мышц к предстоящей деятельности.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба по кругу. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжок в длину способом «согнув» ноги.

*Метание:* Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Спортивные и подвижные (коррекционные) игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника, Поворот махом на лыжах. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение на лыжах при прохождении спусков на лыжах. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км., повторное передвижение в быстром темпе 40-60м (3-5раз девочки), 150-200м (2-3раза) мальчики. Эстафеты на лыжах.

## **9 класс**

### ***Знания о физической культуре***

Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятие спортивной этики. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.



Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения. Висы и упоры, Л лазание и перелезание, подтягивание в висе. Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба спереходом на бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности 3-4 км.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с

высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость (60, 100м) 3-4 раза за урок. Медленный бег до 12 минут. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег 4\*200м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

*Метание.* Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Толкание ядра.

### ***Спортивные и подвижные (коррекционные) игры***

**Теоретические сведения.** Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Влияние занятий спортивными играми на готовность ученика трудиться. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал.**

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Понятие о тактике игры, практическое судейство. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

Футбол: ведение, передача мяча, обводка игрока, удар по воротам.

#### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Правила проведения соревнований.

Практический материал: Стойка лыжника, Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный), совершенствование техники изученных ходов. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, преодоление бугров и впадин. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км на время

**Учебно-тематический план 5-9 класс:  
5 класс**

Разделы	Учебные часы	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11- 29.12	3 четверть 09.01-21.03	4 четверть 31.03-28.05
Основы знаний	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	18	8			9
Спортивные игры	18	8			9
Гимнастика	8		8		
Лыжная подготовка	26		8	18	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>9</b>

**Тематический план**

	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1 четверть	Легкая атлетика	8
	Спортивные и подвижные игры	8
2 четверть	Гимнастика	8
	Лыжная подготовка	8
3 четверть	Лыжная подготовка	18
4 четверть	Спортивные и подвижные игры	9
	Легкая атлетика	9
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование:**

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Ходьба с заданием. Бег.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
3/3		Разновидности ходьбы.	Выполняют задание по словесной инструкции.	Укрепление свода стопы.
4/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Развитие внимания при выполнении стартовых команд.
5/5		Бег с ускорениями. Бег 30м.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Метание мяча с места в цель, в даль.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа на коррекцию работы рук при метании мяча.
7/7		Разновидности прыжков, перепрыгивание.	<u>Учатся подбирать разбег при метании мяча.</u>	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
8/8		Прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места и с разбега.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
9/1		ТБ при занятиях подвижными играми, стойка и перемещения баскетболиста.	Объясняют, анализируют ТБ при занятиях подвижными играми.	Развитие координации движений. Коррекция основных движений.
10/3		Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры с мячом «Точные броски».	Выполняют технические действия по команде учителя.	Активизация движений кистей рук. Укрепление свода стопы.
11/5		Перемещения в стойке баскетболиста, подвижные игры с перестроениями.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
12/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
13/9		Прием и передача мяча в движении, бросок в кольцо, подбор мяча.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах. Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
14/10		Учебная игра в баскетбол.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным

				положением рук.
15/11		Учебная игра в баскетбол.	Сотрудничают в команде, переживают за исход игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
16/12		Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой, строевые упражнения: в колонне, в шеренге.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Строевые упражнения: в кругу, размыкание.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
19/3		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Бережно обращаются с инвентарем. Преодолевают страх высоты.	Индивидуальная работа на коррекцию и развитие физической подготовленности.
20/4		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
21/5		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
22/6		Упражнения на правильную осанку.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление мышц спины – упражнения.
23/7		Упражнения на дыхание.	Предлагают упражнения на осанку.	Разучивание дыхательной гимнастики.
24/8		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на координацию движений..
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами, переноска лыж.	Внимательно слушают, участвуют в диалоге, выполняют задание.	Индивидуальная работа по правильному подбору лыжного инвентаря.
26/2		Температурный режим. Одежда лыжника. Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
27/3		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Ориентирование в пространстве.
28/4		Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
29/5		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/6		Передвижение скользящим	Внимательно слушают, выполняют задание в	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных

		шагом в колонне.	колонне.	качеств.
31/7		Подъем на склон ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
32/8		Т.Б..Игры с бегом на лыжах. Прохождение дистанции 2км.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы. Развитие глазомера.
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж. Построение на лыжах.	Подбор ботинок, лыжных палок и лыж.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
34/2		Построение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы.
35/3		Техника скользящего шага.	Соблюдают технику, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
36/4		Подъем в гору ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
37/5		Подъем в гору ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Коррекция и развитие координационных способностей.
38/6		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Активно участвуют в игре.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
39/7		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Объясняют понятия и термины спусков и подъемов.	Индивидуальная работа на формирование правильной техники подъемов.
40/8		Прохождение дистанции 1000м. на лыжах.	Выполняют технические действия при передвижении на лыжах.	Развитие координации движений в пространстве.
41/9		Выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
42/10		Попеременный двухшажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, быстроты реакции.
43/11		Техника работы рук при отталкивании.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/12		Скользящий шаг, техника.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/13		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/14		Передвижение скользящим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.

47/15		Игры, эстафеты на лыжах.	Активно участвуют в игре, проявляют качества силы и выносливости.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
48/16		Передвижение на лыжах в колонне, дистанция 2км.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
49/17		Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
50/18		Игры с бегом на лыжах. «Кто быстрее».	Соблюдают правила игры.	Работа по согласованности движений.
51/1		Т.Б. при занятиях пионерболом.	Соблюдают ТБ и правила игры.	Активизация движений кистей рук. Пальчиковая гимнастика.
52/2		Ловля и передача мяча в парах.	Активно участвуют в игре.	Развитие скоростно-силовых качеств.
53/4		Эстафеты с переноской и передачей мячей.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, коррекция согласованности движений.
54/5		Прием и передача мяча через сетку.	Соблюдают правила игры, работа в парах.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Активно участвуют в игре.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Ловля мяча с передачей партнеру.	Знают расстановку игроков на площадке..	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подвижные игры, эстафеты с флажками.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы, коррекция бега.
58/9		Подача мяча и прием мяча с подачи.	Активно участвуют в игре, взаимодействуют в команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
59/1		ТБ при занятиях футболом. Ведение мяча по прямой, пас партнеру.	Знают расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
60/2		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
61/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
62/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
63/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
64/5		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.



65/6		Бег с заданием в сочетании с ходьбой.	Характеризуют основные виды легкой атлетики.	Коррекция и профилактика вторичных нарушений.
66/7		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с низкого старта.	Развитие глазомера, ориентирование в пространстве.
67/8		Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
68/9		Прыжок в длину с разбега.	Учатся подбирать разбег при прыжках в длину.	Упражнения для укрепления свода стопы.

**Календарно-тематическое планирование:  
6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Ходьба с заданием. Бег.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
3/3		Разновидности ходьбы.	Выполняют задание по словесной инструкции.	Укрепление свода стопы.
4/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Развитие внимания при выполнении стартовых команд.
5/5		Бег с ускорениями. Бег 30м.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Метание мяча с места в цель, в даль.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа на коррекцию работы рук при метании мяча.
7/7		Разновидности прыжков, перепрыгивание.	<u>Учатся подбирать разбег при метании мяча.</u>	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
8/8		Прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места и с разбега.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
9/1		ТБ при занятиях подвижными играми, стойка и перемещения баскетболиста.	Объясняют, анализируют ТБ при занятиях подвижными играми.	Развитие координации движений. Коррекция основных движений.
10/3		Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры с мячом «Точные броски».	Выполняют технические действия по команде учителя.	Активизация движений кистей рук. Укрепление свода стопы.
11/5		Перемещения в стойке баскетболиста, подвижные игры с перестроениями.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
12/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
13/9		Прием и передача мяча в движении, бросок в кольцо, подбор мяча.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах. Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
14/10		Учебная игра в баскетбол.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным

				положением рук.
15/11		Учебная игра в баскетбол.	Сотрудничают в команде, переживают за исход игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
16/12		Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой, строевые упражнения: в колонне, в шеренге.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Строевые упражнения: в кругу, размыкание.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
19/3		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Бережно обращаются с инвентарем. Преодолевают страх высоты.	Индивидуальная работа на коррекцию и развитие физической подготовленности.
20/4		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
21/5		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
22/6		Упражнения на правильную осанку.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление мышц спины – упражнения.
23/7		Упражнения на дыхание.	Предлагают упражнения на осанку.	Разучивание дыхательной гимнастики.
24/8		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на координацию движений..
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами, переноска лыж.	Внимательно слушают, участвуют в диалоге, выполняют задание.	Индивидуальная работа по правильному подбору лыжного инвентаря.
26/2		Температурный режим. Одежда лыжника. Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
27/3		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Ориентирование в пространстве.
28/4		Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
29/5		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/6		Передвижение скользящим	Внимательно слушают, выполняют задание в	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных

		шагом в колонне.	колонне.	качеств.
31/7		Подъем на склон ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
32/8		Т.Б..Игры с бегом на лыжах. Прохождение дистанции 2км.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы. Развитие глазомера.
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж. Построение на лыжах.	Подбор ботинок, лыжных палок и лыж.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
34/2		Построение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы.
35/3		Техника скользящего шага.	Соблюдают технику, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
36/4		Подъем в гору ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
37/5		Подъем в гору ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Коррекция и развитие координационных способностей.
38/6		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Активно участвуют в игре.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
39/7		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Объясняют понятия и термины спусков и подъемов.	Индивидуальная работа на формирование правильной техники подъемов.
40/8		Прохождение дистанции 1000м. на лыжах.	Выполняют технические действия при передвижении на лыжах.	Развитие координации движений в пространстве.
41/9		Выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
42/10		Попеременный двухшажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, быстроты реакции.
43/11		Техника работы рук при отталкивании.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/12		Скользящий шаг, техника.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/13		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/14		Передвижение скользящим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.

47/15		Игры, эстафеты на лыжах.	Активно участвуют в игре, проявляют качества силы и выносливости.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
48/16		Передвижение на лыжах в колонне, дистанция 2км.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
49/17		Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
50/18		Игры с бегом на лыжах. «Кто быстрее».	Соблюдают правила игры.	Работа по согласованности движений.
51/1		Т.Б. при занятиях пионерболом.	Соблюдают ТБ и правила игры.	Активизация движений кистей рук. Пальчиковая гимнастика.
52/2		Ловля и передача мяча в парах.	Активно участвуют в игре.	Развитие скоростно-силовых качеств.
53/4		Эстафеты с переноской и передачей мячей.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, коррекция согласованности движений.
54/5		Прием и передача мяча через сетку.	Соблюдают правила игры, работа в парах.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Активно участвуют в игре.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Ловля мяча с передачей партнеру.	Знают расстановку игроков на площадке..	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подвижные игры, эстафеты с флажками.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы, коррекция бега.
58/9		Подача мяча и прием мяча с подачи.	Активно участвуют в игре, взаимодействуют в команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
59/1		ТБ при занятиях футболом. Ведение мяча по прямой, пас партнеру.	Знают расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
60/2		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
61/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
62/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
63/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
64/5		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.

65/6		Бег с заданием в сочетании с ходьбой.	Характеризуют основные виды легкой атлетики.	Коррекция и профилактика вторичных нарушений.
66/7		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с низкого старта.	Развитие глазомера, ориентирование в пространстве.
67/8		Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
68/9		Прыжок в длину с разбега.	Учатся подбирать разбег при прыжках в длину.	Упражнения для укрепления свода стопы.

**Календарно-тематическое планирование:**

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Продолжительная ходьба в различном темпе (30 мин).	Объясняют ТБ при выполнении разделов легкой атлетики.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Разновидности ходьбы. Ходьба «змейкой». Бег в сочетании с ходьбой.	Знают разновидности ходьбы, выполняют ходьбу в различном темпе.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
3/3		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
4/4		Бег с ускорениями. Бег 60м.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
5/5		Метание мяча с места в цель. Метание набивного мяча снизу, из-за головы.	Характеризуют основные виды метания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
6/6		Разновидности прыжков.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
7/7		Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места и с разбега.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
8/8		Многоскоки с места и с разбега.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
9/1		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Знают ТБ при занятиях спортивными играми(баскетбол).	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
10/2		Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
11/3		Ведение мяча с изменением скорости и направления. Перемещения, остановка шагом и прыжком.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие внимания и глазомера.
12/4		Сочетание приемов ловли и	Выполняют остановку шагом по сигналу,	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

		передачи мяча. Подвижные игры с перестроениями.	понимают правила игры.	
13/5		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в движении.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
14/6		Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча от груди и ловля двумя руками.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.	Укрепление пальцев рук.
15/7		Штрафной бросок. Учебная игра.	Выполняют технические действия, применяют в игровых условиях..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
16/8		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. Жесты судьи.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Строевые упражнения: в колонне, в шеренге. Двигательный режим, самоконтроль.	Понимают команды, сохраняют дистанцию.	Укрепление свода стопы, формирование правильной осанки.
19/3		Строевые упражнения, ходьба в колонне. Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, согласованности движений.
20/4		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками, анализируют ошибки.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
21/5		Ходьба в равновесии	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
22/6		Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися..	Укрепление мышц плечевого пояса.
23/7		Подтягивание в висяе.	Оказывают моральную поддержку и помощь.	Упражнения на сохранение правильной осанки..
24/8		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.



		Построение на лыжах.		
26/2		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
27/3		Передвижение на лыжах в колонне.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие внимания
28/4		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
29/5		Подъем в гору «полуелочкой», «полулесенкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/6		Техника торможения «плугом». Подъем в гору.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
31/7		Игры на лыжах с подъемами в гору. Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Развитие скоростных качеств.
32/8		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию выносливости.
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж. Построение на лыжах.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
34/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция основных движений.
35/6		Передвижение на лыжах в колонне. Одновременный одношажный ход.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
36/8		Подъем в гору «полуелочкой», «полулесенкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
37/10		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
38/11		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
39/12		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
40/13		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Развитие координации в пространстве.
41/14		Выполнение команд с лыжами	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп	Индивидуальное собеседование по медицинским

		в руках.	передвижения.	показаниям.
42/15		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Укрепление свода стопы.
43/16		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Укрепление свода стопы, мышц плечевого пояса.
44/17		Попеременный двухшажный ход. Техника работы рук при отталкивании.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие скоростно-силовых качеств.
45/19		Скользящий шаг, техника.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
46/20		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
47/21		Передвижение скольльзящим шагом.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
48/22		Игры с бегом на лыжах, эстафеты на лыжах.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	. Индивидуальная работа, упражнения на дыхание
49/24		Передвижение на лыжах в колонне. Прохождение дистанции 2500м.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
50/26		Передвижение на лыжах в колонне. Игры, эстафеты на лыжах.	Знают основные фазы хода.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
51/1		ТБ при занятиях пионерболом. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Отвечают, исправляют товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
53/2		Прием и передача мяча двумя сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста. работают в парах	Коррекция и развитие координационных способностей.
54/3		Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/4		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/5		Предупреждение травматизма, правила и обязанности игроков.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/6		Прием мяча двумя руками	Знают и выполняют технику приема и	Укрепление свода стопы – упражнения.

		снизу.	передачи мяча .	
58/7		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Укрепление свода стопы.
59/8		Подача мяча и прием мяча с подачи.	Стараются соблюдать правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/1		ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/2		Ведение мяча, передача партнеру в парах. Игра «Захват знамени».	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Укрепление свода стопы.
62/3		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
63/4		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
64/5		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
65/6		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
66/7		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Укрепление свода стопы и пальцев рук.
67/8		Метание мяча с места и с разбега. Метание мяча вдаль.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
68/9		Прыжок в длину с разбега.	Учатся подбирать разбег при выполнении прыжка с разбега.	Упражнения для укрепления свода стопы.

**Календарно-тематическое планирование:  
8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Объясняют ТБ при выполнении разделов легкой атлетики.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Продолжительная ходьба на скорость (30 мин).	Соблюдают дистанцию при выполнении задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
3/3		Разновидности ходьбы. Спортивная ходьба.	Знают разновидности ходьбы, особенности спортивной ходьбы.	Упражнения для укрепления свода стопы.
4/4		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
5/5		Бег 100м. с преодолением препятствий.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Метание мяча с места вдаль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление свода стопы – упражнения.
7/7		Метание набивного мяча снизу, из-за головы.	Выполняют задание по команде, соблюдают ТБ при подборе мячей.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
8/8		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места и с разбега (разбег). Многогопки с места и с разбега.	Учатся подбирать разбег при прыжках.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
9/1		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
10/3		Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Выполняют задание по команде учителя.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
11/5		Перемещения, остановка шагом и прыжком. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
12/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в движении.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.

13/8		Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	Соблюдают правила игры, бережно обращаются с инвентарем.	Укрепление свода стопы – упражнения.
14/9		Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.	Укрепление свода стопы.
15/10		Броски мяча в корзину с разных позиций.	Выполняют задание в парах, соблюдают технику приема мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
16/12		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. Жесты судьи.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой. Лазание на скорость по гимнастической лестнице.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Двигательный режим, самоконтроль. Подтягивание в виси.	Взаимодействуют со сверстниками, ведут диалог, выполняют практическое задание	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
19/3		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраняют равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
20/4		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
21/5		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
22/6		Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися.	Укрепление свода стопы – упражнения.
23/7		Подтягивание в виси.	Оказывают моральную поддержку и помощь.	Укрепление свода стопы.
24/8		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта, соревнования по лыжным гонкам.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на координацию движения..
26/2		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
27/3		Преодоление бугров и впадин.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие координации движения.
28/4		Одновременный одношажный	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

		ход.	технику передвижения	
29/5		Подъем в гору «елочкой», спуск в средней стойке.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/6		Подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 2км.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
31/7		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
32/8		Поворот на лыжах «махом назад». Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Выполняют задание, сохраняют технику.	Укрепление свода стопы.
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3км	Рассказывают ТБ, задают вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
34/2		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
35/3		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
36/4		Подъем в гору «елочкой», «елочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
37/5		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
38/6		Совершенствование техники изученных ходов.	Применяют технику изученных ходов.	Индивидуальная работа на формирование правильной техники.
39/7		Правила организации соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Ведут диалог о требованиях к выполнению задания при прохождении дистанции.	Развитие координации движений в пространстве.
40/8		Поворот на лыжах при спуске.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по технике передвижения.
41/9		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие скоростно-силовых качеств.
42/10		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Развитие скоростно-силовых качеств.
43/11		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Коррекция основных движений.

44/12		Техника работы рук при отталкивании.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию работы рук.
45/13		Скользкий шаг, техника скольжения.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
46/14		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
47/15		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
48/16		Техника работы рук при отталкивании. Одновременный одношажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/17		Подъем в гору «елочкой», «пругом».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
50/18		Игры со спусками и подъемами на лыжах. Прохождение дистанции 3000м.	Соблюдают ТБ., объясняют понятия и термины спусков.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
51/1		ТБ при занятиях пионерболом.	Отвечают, исправляют товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
52/2		Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (пионербол).	Укрепление свода стопы , активизация движений кистей и пальцев..
53/3		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста работа в парах.	Активизация движений кистей рук.
54/4		Прием мяча снизу у сетки, учебная игра.	Выполняют задание по команде учителя.	Развитие внимания, взаимопомощи.
55/5		Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
57/7		Влияние занятий на готовность ученика трудиться.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
58/8		Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в пионербол.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча.	Укрепление свода стопы – упражнения.
59/9		ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.

60/1		Ведение мяча по прямой, передача партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
61/2		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания, глазомера.
62/3		Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
63/4		Игра «Русская лапта».	Знают расстановку игроков на площадке.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
65/6		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
66/7		Передача эстафеты. Эстафета 4*100м.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы – упражнения.
67/8		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Укрепление свода стопы.
68/9		Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.



**Календарно-тематическое планирование:  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Продолжительная ходьба на скорость (30 мин).	Объясняют ТБ при выполнении разделов легкой атлетики.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Разновидности ходьбы. Спортивная ходьба.	Знают разновидности ходьбы, особенности спортивной ходьбы..	Укрепление свода стопы.
3/3		Пешие переходы по пересеченной местности 4км.	Взаимодействуют со сверстниками, оказывают моральную поддержку.	Развитие внимания, выдержки.
4/4		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
5/5		Бег 100м. с преодолением препятствий.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Метание мяча в цель и в даль.	Характеризуют основные виды метания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
7/7		Разновидности прыжков.	Учатся подбирать разбег при прыжках.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
8/8		Медленный бег до 12 минут. Прыжки с продвижением вперед.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
9/1		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Упражнения на внимание и на согласованность движений.
10/2		Ведение мяча с передачей мяча партнеру.	Выполняют задание по команде учителя. Взаимодействуют.	Упражнения на быстроту переключения и быстроту реакции..
11/3		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие внимания, быстроту реакции.
12/4		Перемещения остановка шагом и прыжком.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
13/5		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

14/6		Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину с разных позиций.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
15/7		Штрафной бросок. Учебная игра.	Выполняют технические действия, применяют в игровых условиях.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
16/8		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. Жесты судьи.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Лазание на скорость по гимнастической лестнице.	Понимают команды, сохраняют дистанцию, страхуют партнера.	Упражнения на ориентирование в пространстве, согласованность движений.
19/3		Двигательный режим, самоконтроль.	Взаимодействуют со сверстниками, ведут диалог, выполняют практическое задание	Упражнения на ориентирование в пространстве, согласованность движений.
20/4		Висы, подтягивание в виси.	Самостоятельно выполняют задание, работают в группе.	Развитие внимания, координации, силы.
21/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраняют равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на преодоление страха высоты.
22/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
23/7		Смешанные висы и упоры. Группировки и перекаты.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися.	Укрепление свода стопы – упражнения.
24/8		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта.	Объясняют технику безопасности, отвечают на вопросы.	Упражнения на согласованность движений.
26/2		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	.Упражнения на согласованность движений.
27/3		Преодоление бугров и впадин.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие внимания, распределение внимания.
28/4		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
29/5		Подъем в гору «елочкой», спуск в средней стойке.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/6		Подъем в гору «лесенкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных

		Прохождение дистанции 2км.	требованиях к выполнению задания.	качеств.
31/7		Техника торможения «плугом». Поворот на лыжах «махом назад».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
32/8		Игры на лыжах с подъемами в гору. Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3км.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
34/2		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
35/3		Правила организации соревнований по лыжным гонкам.	Активно участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
36/4		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
37/5		Спуск, подъем в гору «елочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
38/6		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
39/7		Эстафета, передача эстафеты на лыжах.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передачи.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
40/8		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
41/9		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Развитие координации в пространстве.
42/10		Поворот на лыжах при спуске.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Преодоление чувства страха, согласованности движений.
43/11		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростно-силовых качеств.
44/12		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
45/13		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие и коррекция техники передвижения.

46/14		Техника работы рук при отталкивании.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
47/15		Скользкий шаг, техника скольжения.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
48/16		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Развитие согласованности движений, быстроты передвижения.
49/17		Подъем в гору «елочкой».	Знают основные фазы хода.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
50/18		Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции 3000м.	Активно взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
51/1		ТБ при занятиях волейболом. Влияние занятий.	Отвечают на вопросы, исправляют, дополняют ответы товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
52/2		Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми(пионербол).	Укрепление свода стопы, пальцев рук.
53/3		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста. работают в парах	Укрепление свода стопы, пальцев рук и кистей.
54/4		Прием мяча снизу у сетки, учебная игра.	Выполняют задание по команде учителя. Оказывают моральную поддержку.	Развитие внимания, согласованности движений.
55/5		Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
57/7		Влияние занятий на готовность ученика трудиться.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
58/8		Прием мяча двумя руками снизу.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Укрепление свода стопы – упражнения.
59/9		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Быстрота переключения, распределение внимания.
60/1		ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/2		Ведение мяча по прямой, передача партнеру в парах.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
62/3		Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Укрепление свода стопы.

63/4		Игра «Русская лапта».	Знают расстановку игроков на площадке.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
64/5		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
65/6		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием, с преодолением препятствий.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
66/7		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
67/8		Передача эстафеты. Эстафета 4*100м.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы – упражнения.
68/9		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Коррекция и развитие координационных способностей.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

### **Программы:**

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл.»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

### **Методическая литература:**

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»//Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., изд. «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., изд. «Просвещение», 1987
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

### **Легкая атлетика:**

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»//Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

### **Подвижные и спортивные игры:**

#### **Волейбол**

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. « Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

#### **Баскетбол**

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

*Подвижные игры*

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.

2. Цимбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

***Лыжная подготовка:***

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.

2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

***Внеурочная деятельность:***

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.

2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.

3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.

4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.

5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, изд. «Учитель», 2013 г.

6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»// Волгоград, изд. «Учитель», 2013 г.

7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.

8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.

9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.

10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.

11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004г.

***Оздоровительная гимнастика:***

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.

2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.

3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»

4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.

5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.

6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.

7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

## Материально-техническое обеспечение

### 1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. кабинет учителя – 1
3. лыжная база – 1
4. беговая дорожка – 1
5. футбольное поле – 1
6. площадка игровая баскетбольная – 1
7. перекладина – 1
8. нестандартное оборудование – 1
9. дорожка из шин для прыжков – 1

### 2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2

### 3) Форма для занятий

1. костюм парадный – 17
2. форма футбольная – 7
3. форма баскетбольная – 7
4. кеды спортивные – 7
5. костюм спортивный (синий) – 10
6. футболка белая – 17
7. кроссовки – 17

### 4) Инвентарь:

#### *Лыжная подготовка*

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79

#### *Лёгкая атлетика*

1. мяч теннисный – 12
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 4
4. секундомер – 1

#### *Спортивные и подвижные игры*

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 5
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

#### *Гимнастика*

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. коврик туристический – 1
4. комплект кегель – 4
5. кубики (городок) – 2
6. обручи металлические с утяжелителем – 10
7. палки гимнастические – 10
8. скакалка – 20
9. перекладина – 2
10. шведская стенка – 4

1. шахматы – 1