

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 «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 165 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»  
\_\_\_\_\_  
Я.Е.Корлякова  
Приказ № 01-04/400 от «31» августа 2023г.

Составил: Винницкая Т.Ф.  
учитель физкультуры  
Рецензент: Невоструева О.Ю.,  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе, учитель  
высшей квалификационной категории

2023-24 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе:

- 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»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» (зарегистрировано в Минюсте РФ 2 февраля 2011 г. N19676);
- 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»;
- 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»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 02 декабря 2022 г. № 1053 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- 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) ( ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.
- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 31.08.2023г №01-04/401 «Об утверждении перечня учебников».

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Особые образовательные потребности учащихся с умственной отсталостью.**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся

с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей

психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
  - упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
  - отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;
  - специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
  - необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
  - обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов учащихся с умственной отсталостью;
  - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
  - стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.
- Срок обучения по АООП составляет для 5-9 классов 5 лет.

**К особым образовательным потребностям**, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), относятся:

1. Опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
2. Психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
3. Раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей; - психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
4. Постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

**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.

#### **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 атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

**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: «ЯКласс», «Учи.ру», «Дистанционная школа Удмуртии», социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники», WhatsApp, Viber.

*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 9 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, соперничать со своим одноклассником 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, снарядов. 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 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: 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»,

## **6 класс**

**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:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания 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:** переключивание 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- поднятие 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 разноименным 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 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: 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

**Тематический план 5-9 классы**  
**5 класс**

	1 четверть 01.09- 27.10	2 четверть 06.11- 30.12	3 четверть 09.01- 15.03	4 четверть 5.03-28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	9	8	33
количество часов, из них:	25	25	27	25	102
-количество часов на практическую часть образовательной программы	25	25	27	25	102
-часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
-количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

**6 класс**

	1 четверть 01.09- 27.10	2 четверть 06.11- 30.12	3 четверть 09.01- 15.03	4 четверть 25.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102
количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

**7 класс**

	1 четверть 01.09- 27.10	2 четверть 06.11- 30.12	3 четверть 09.01- 15.03	4 четверть 25.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102

количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

### 8 класс

	1 четверть 01.09- 27.10	2 четверть 06.11- 30.12	3 четверть 09.01- 15.03	4 четверть 25.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102
количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

### 9 класс

	1 четверть 01.09- 27.10	2 четверть 06.11- 30.12	3 четверть 09.01- 15.03	4 четверть 25.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102
количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

**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 в сочетании с ходьбой.	Характеризуют основные виды легкой атлетики.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Бег с ускорениями. Бег 30м.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
7/7		Метание мяча с места в цель.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа на коррекцию работы рук при метании мяча.
8/8		Метание мяча с места в даль.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
9/9		Метание мяча в даль.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
10/10		Разновидности прыжков, перепрыгивание.	<u>Учатся подбирать разбег при метании мяча.</u>	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
11/11		Прыжки с продвижением вперед.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
12/12		Прыжок в длину с места и с разбега.	Объясняют понятия и термины в прыжках и метаниях.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
13/13		Прыжок в длину с разбега.	Определение толчковой ноги, выполняют тестирование.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
14/14		ТБ при занятиях подвижными играми.	Объясняют, анализируют ТБ при занятиях подвижными играми.	Развитие координации движений. Коррекция основных движений.
15/15		Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Коррекция и развитие координационных способностей.
16/16		Ведение мяча правой и левой рукой.	Выполняют технические действия по команде учителя.	Активизация движений кистей рук. Укрепление свода стопы.
17/17		Подвижные игры с мячом	Понимают правила игры, соблюдают	Развитие внимания, быстроты переключения

		«Точные броски».	требования.	внимания.
18/5		Перемещения в стойке баскетболиста.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
19/6		Подвижные игры с перестроениями.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
20/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
21/8		Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
22/9		Прием и передача мяча в движении.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
23/1 0		Бросок в кольцо, подбор мяча.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
24/1 1		Учебная игра в баскетбол.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
25/1 2		Учебная игра в баскетбол.	Сотрудничают в команде, переживают за исход игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
26/1 3		Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
27/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28/2		Строевые упражнения: в колонне, в шеренге.	Бережно обращаются с инвентарем.	Развитие внимания, быстроты переключения внимания.
29/3		Строевые упражнения: в кругу, размыкание.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/4		Строевые упражнения, ходьба в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
31/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Бережно обращаются с инвентарем. Преодолевают страх высоты.	Индивидуальная работа на коррекцию и развитие физической подготовленности.
32/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
33/7		Ходьба в равновесии: стойка на	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных

		одной ногое.		качеств.
34/8		Упражнения на правильную осанку.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление мышц спины – упражнения.
35/9		Упражнения на дыхание.	Предлагают упражнения на осанку.	Разучивание дыхательной гимнастики.
36/10		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на координацию движений..
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Внимательно слушают, участвуют в диалоге, выполняют задание.	Индивидуальная работа по правильному подбору лыжного инвентаря.
38/2		Построение с лыжами, переноска лыж.	Самостоятельно выполняют подбор ботинок, лыжных палок и лыж.	Развитие координации в пространстве.
39/3		Температурный режим. Одежда лыжника.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
40/4		Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция основных движений..
41/5		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Ориентирование в пространстве.
42/6		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие согласованности действий.
43/7		Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/8		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/9		Передвижение скользящим шагом в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/10		Подъем на склон ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/11		Т.Б..Игры с бегом на лыжах.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы. Развитие глазомера.
48/12		Игры с бегом на лыжах.	Активно участвуют в игре.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/13		Прохождение дистанции 2км.	Передвигаются в спокойном темпе.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Подбор ботинок, лыжных палок и лыж.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
51/2		Переноска лыж. Построение на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Укрепление свода стопы.

52/3		Построение с лыжами в руках.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы.
53/4		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания
54/5		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Техника скользящего шага.	Соблюдают технику, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подъем в гору ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/9		Подъем в гору ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Коррекция и развитие координационных способностей.
59/1 0		Техника скользящего шага.	Соблюдают правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/1 1		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Активно участвуют в игре.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/1 2		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Объясняют понятия и термины спусков и подъемов.	Индивидуальная работа на формирование правильной техники подъемов.
62/1 3		Прохождение дистанции 1000м. на лыжах.	Выполняют технические действия при передвижении на лыжах.	Развитие координации движений в пространстве.
63/1 4		Выполнение команд с лыжами в руках.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
64/1 5		Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление мышц плечевого пояса..
65/1 6		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы.
66/1 7		Попеременный двухшажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, быстроты реакции.
67/1 8		Техника работы рук при отталкивании.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68/1 9		Скользящий шаг, техника.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69/2 0		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.

70/2 1	Передвижение скользящим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
71/2 2	Игры с бегом на лыжах.	Соблюдают правила игры.	Работа по согласованности движений.
72/2 3	Игры, эстафеты на лыжах.	Активно участвуют в игре, проявляют качества силы и выносливости.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
73/2 4	Передвижение на лыжах в колонне, дистанция 2км.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
74/2 5	Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
75/2 6	Передвижение на лыжах в колонне.	Соблюдают правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
76	Игры с бегом на лыжах.	Соблюдают правила игры.	Работа по согласованности движений.
77	Игры, эстафеты на лыжах.	Активно участвуют в игре, проявляют качества силы и выносливости.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
78	Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Активно участвуют в игре.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
79.1	Т.Б. при занятиях пионерболом.	Соблюдают ТБ и правила игры.	Активизация движений кистей рук. Пальчиковая гимнастика.
80/2	Ловля и передача мяча в парах.	Активно участвуют в игре.	Развитие скоростно-силовых качеств.
81/3	Ловля, бросок мяча в парах.	Внимательно слушают, выполняют задание в парах.	Активизация движений кистей рук. Пальчиковая гимнастика.
82/4	Эстафеты с переноской и передачей мячей.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, коррекция согласованности движений.
83/5	Прием и передача мяча через сетку.	Соблюдают правила игры, работа в парах.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
84/6	Боковая подача мяча, прием мяча.	Активно участвуют в игре.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
85/7	Ловля мяча с передачей партнеру.	Знают расстановку игроков на площадке..	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
86/8	Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы и пальцев рук.
87/9	Подвижные игры, эстафеты с флажками.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы, коррекция бега.

88/1 0	Подача мяча и прием мяча с подачи.	Активно участвуют в игре, взаимодействуют в команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
89/1 1	ТБ при занятиях футболом.	Знают расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
90/1 2	Ведение мяча по прямой, пас партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
91/1 3	Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Соблюдают правила игры. Взаимодействуют в команде.	Укрепление свода стопы – упражнения.
92/1 4	Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Укрепление свода стопы.
93/1 5	Игра «Захват знамени».	Командное сотрудничество в игре.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
94/1	ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
95/2	Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
96/3	Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97/4	Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98/5	Бег с заданием в сочетании с ходьбой.	Характеризуют основные виды легкой атлетики.	Коррекция и профилактика вторичных нарушений.
99/6	Низкий старт. Бег с ускорениями. .	Знают команды при выходе с низкого старта.	Развитие глазомера, ориентирование в пространстве.
100/ 7	Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
101/ 8	Метание мяча в даль с разбега.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
102/ 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. Дают полные ответы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Ходьба с заданием, упражнения на координацию	Соблюдают дистанцию при выполнении задания,	Развитие координации движения.
3/3		Разновидности ходьбы, переход на бег.	Различают разновидности ходьбы, выполняют ходьбу в различном темпе.	Укрепление свода стопы, плечевого пояса.
4/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Развитие внимания
5/5		Бег в сочетании с ходьбой до 5 мин.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Бег с ускорениями. Бег 60м с низкого старта.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
7/7		Метание мяча с места в цель.	Характеризуют основные виды метания.	Разминка для мышц плечевого пояса.
8/8		Метание мяча с разбега в даль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление мышц плечевого пояса – упражнения.
9/9		Метание мяча в вертикальную цель.	Выполняют задание по команде, соблюдают ТБ при подборе мячей.	Укрепление мышц плечевого пояса – упражнения.
10/10		Разновидности прыжков.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
11/11		Прыжок в длину с разбега «согнув» ноги.	Правильно выполняют разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
12/12		Прыжок в длину с места и с разбега.	Правильно выполняют разбег, соблюдает зону отталкивания	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
13/13		Прыжок в длину с разбега «согнув» ноги.	Правильно выполняют разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.

14/1		ТБ при занятиях спортивными играми.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
15/2		Стойка и перемещения баскетболиста.	Различают основные перемещения баскетболиста.	Укрепление свода стопы, активизация движений пальцев рук.
16/3		Ведение мяча правой и левой рукой.	Выполняют задание по команде учителя.	Укрепление свода стопы.
17/4		Правила игры в баскетбол.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие внимания, согласованности движений.
18/5		Перемещения в стойке баскетболиста.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
19/6		Остановки и перемещения в баскетболе	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа при выполнении остановок шагом.
20/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в движении.	Индивидуальная работа на коррекцию передачи мяча.
21/8		Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Применяют навыки и умения в игровой ситуации,	Укрепление свода стопы – упражнения.
22/9		Учебная игра в баскетбол..	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Укрепление и разминка пальцев рук.
23/1 0		Передача мяча от груди и ловля двумя руками.	Выполняют задание в парах, соблюдают технику приема мяча.	Индивидуальная работа, коррекция ошибок.
24/1 1		Бросок мяча в щит и в кольцо.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
25/1 2		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
26/1 3		Подвижные игры, эстафеты с мячами.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Укрепление свода стопы.
27/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28/2		Строевые	Понимают команды, сохраняют дистанцию.	Корректирующие упражнения со скакалкой.

		упражнения: в колонне, в шеренге.		
29/3		Строевые упражнения: в кругу, размыкание.	Взаимодействуют со сверстниками.	Укрепление свода стопы.
30/4		Переноска груза и передача предметов	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие силовых качеств.
31/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраняют равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на коррекцию равновесия.
32/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
33/7		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
34/8		Упражнения на правильную осанку.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
35/9		Упражнения на дыхание.	Предлагают упражнения на осанку.	Укрепление свода стопы.
36/10		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Отвечают на поставленные вопросы о ТБ.	Индивидуальный подбор инвентаря..
38/2		Построение с лыжами, переноска лыж .	Подбор ботинок, лыжных палок и лыж.	Развитие координации в пространстве.
39/3		Попеременный двухшажный ход.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Развитие выносливости.
40/4		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция и развитие физической подготовленности.
41/5		Подъем по склону прямо ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы, плечевого пояса.

42/6		Подъем по склону прямо ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, коррекция техники подъемов.
43/7		Спуск с пологих спусков, поворот «переступанием»	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Индивидуальная работа при выполнении спуска.
44/8		Ходьба на лыжах скользящим шагом до 2 км.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальный подход при выполнении задания.
45/9		Передвижение скользящим шагом в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/10		Подъем на склон ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/11		Игры с бегом на лыжах, с передачей эстафеты.	Соблюдают правила игры.	Коррекция техники бега, преодоление страха высоты..
48/12		Игры с бегом на лыжах.	Активно участвуют в игре, взаимодействуют в парах.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/13		Прохождение дистанции 2 км.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальный подход к нагрузке.
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Собеседование по медицинским показаниям.
51/2		Попеременный двухшажный ход.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Коррекция техники бега, преодоление страха высоты..
52/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
53/4		Подъем по склону прямо ступающим шагом.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, развитие глазомера
54/5		Подъем по склону прямо ступающим шагом.	Соблюдают технику передвижения, анализируют ошибки.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Спуск с пологих	Активно участвуют , указывают на ошибки.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

		спусков, поворот «переступанием»		
56/7		Ходьба на лыжах скользящим шагом до 2 км.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подъем в гору ступающим шагом.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/9		Подъем в гору ступающим шагом, спуск в стойке.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук
59/10		Техника скользящего шага.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/11		Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/12		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
62/13		Прохождение дистанции 2000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Развитие координации в пространстве.
63/14		Выполнение команд с лыжами в руках.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
64/15		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	.Коррекция основных движений, согласованности движений.
65/16		Техника работы рук при отталкивании .	Объясняют технику работы рук.	Коррекция основных движений, согласованности движений.
66/17		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие внимания, быстроты реакции.
67/18		Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68/19		Скользящий шаг, техника.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69/20		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70/21		Передвижение	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.

1		скользящим шагом.		
71/2 2		Игры с бегом на лыжах.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция основных движений, согласованности движений.
72/2 3		Игры, эстафеты на лыжах.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
73/2 4		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
74/2 5		Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
75/2 6		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Знают основные фазы хода.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
76/2 7		Игры, эстафеты на лыжах.	Активно взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
77/2 8		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Соблюдают ТБ, активно взаимодействуют.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
78/2 9		Прохождение дистанции 3000м.	Выполняют задание на время, зачет.	Развитие скоростно-силовых качеств.
79/1		ТБ при занятиях пионерболом..	Отвечают, исправляют товарищей.	Упражнения на основные мышцы плечевого пояса.
80/2		Прием и передача мяча в парах.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми(пионербол).	Укрепление свода стопы, активизация движений кистей рук.
81/3		Ловля, бросок мяча в парах через сетку	Знают основные перемещения волейболиста.	Укрепление свода стопы.
82/4		Эстафеты с переноской и передачей мячей.	Выполняют задание по команде учителя.	Развитие внимания, быстроты реакции.
83/5		Прием и передача мяча через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
84/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
85/7		Прием мяча с передачей партнеру.	Выполняют прием, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
86/8		Подвижные игры,	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в	Укрепление свода стопы – упражнения.

		эстафеты с мячами.	движении.	
87/9		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, оказывают моральную поддержку.	Индивидуальная работа на формирование командной игры.
88/10		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
89/11		ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
90/12		Ведение мяча по прямой, пас партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование командной игры.
91/13		Основные правила игры в футбол.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы – упражнения.
92/14		Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
93/15		Игра «Захват знамени».	Знают расстановку игроков на площадке..	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
94/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
95/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
96/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98/5		Бег с заданием в сочетании с ходьбой.	Характеризуют основные виды легкой атлетики.	Укрепление свода стопы – упражнения.
99/6		Низкий старт. Бег с ускорениями. .	Знают команды при выходе с высокого старта.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
100/7		Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
101/		Метание мяча в даль	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных

8		с разбега.		качеств.
102/ 9		Прыжок в длину с разбега.	Подбирают разбег при выполнении прыжка с разбега.	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.	Объясняют ТБ при выполнении разделов легкой атлетики.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Продолжительная ходьба в различном темпе (30 мин).	Соблюдают дистанцию при выполнении задания,	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
3/3		Разновидности ходьбы. Ходьба «змейкой».	Знают разновидности ходьбы, выполняют ходьбу в различном темпе.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
4/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Развитие внимания
5/5		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Бег с ускорениями. Бег 60м.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
7/7		Метание мяча с места в цель.	Характеризуют основные виды метания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
8/8		Метание мяча с места в даль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление свода стопы – упражнения.
9/9		Метание набивного мяча снизу, из-за головы.	Выполняют задание по команде, соблюдают ТБ при подборе мячей.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
10/1 0		Разновидности прыжков.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
11/1 1		Прыжки с продвижением вперед.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.

12/1 2		Прыжок в длину с места и с разбега.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
13/1 3		Многоскоки с места и с разбега.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
14/1		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Знают ТБ при занятиях спортивными играми(баскетбол).	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
15/2		Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
16/3		Ведение мяча правой и левой рукой.	Выполняют задание по команде учителя.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
17/4		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие внимания и глазомера.
18/5		Перемещения , остановка шагом и прыжком..	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
19/6		Подвижные игры с перестроениями.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
20/7		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.
21/8		Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	Соблюдают правила игры, бережно обращаются с инвентарем.	Укрепление свода стопы – упражнения.
22/9		Вырывание и выбивание мяча.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.	Укрепление пальцев рук.
23/1 0		Передача мяча от груди и ловля двумя руками.	Выполняют задание в парах, соблюдают технику приема мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
24/1 1		Штрафной бросок. Учебная игра.	Выполняют технические действия, применяют в игровых условиях..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
25/1 2		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
26/1 3		Учебная игра. Жесты судьи.	Отвечают с объяснением показанных жестов.	Укрепление свода стопы.

27/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28/2		Строевые упражнения: в колонне, в шеренге.	Понимают команды, сохраняют дистанцию.	Укрепление свода стопы, формирование правильной осанки.
29/3		Двигательный режим, самоконтроль.	Взаимодействуют со сверстниками, ведут диалог, выполняют практическое задание	Прыжки со скакалкой 1 мин, измерение чсс.
30/4		Строевые упражнения, ходьба в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, согласованности движений.
31/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраняют равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
32/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками, анализируют ошибки.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
33/7		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
34/8		Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися..	Укрепление мышц плечевого пояса.
35/9		Подтягивание в вися.	Оказывают моральную поддержку и помощь.	Упражнения на сохранение правильной осанки..
36/10		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
38/2		Переноска лыж. Построение на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Развитие координации в пространстве.
39/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
40/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Упражнения на сохранение правильной осанки..
41/5		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение. .	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
42/6		Передвижение на лыжах в колонне.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие внимания
43/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/8		Подъем в гору «полуелочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

45/9		Подъем в гору «полулесенкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/10		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/11		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Развитие скоростных качеств.
48/12		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/13		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию выносливости.
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
51/2		Переноска лыж. Построение на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог.	Укрепление свода стопы. Мышц плечевого пояса.
52/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция основных движений.
53/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, согласованности движений.
54/5		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение. .	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Передвижение на лыжах в колонне.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подъем в гору «полуелочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/9		Подъем в гору «полулесенкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Укрепление свода стопы.
59/10		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/11		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/12		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
62/1		Прохождение	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к	Развитие координации в пространстве.

3		дистанции 3000м. на лыжах.	выполнению задания.	
63/1 4		Выполнение команд с лыжами в руках.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
64/1 5		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Укрепление свода стопы.
65/1 6		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Укрепление свода стопы, мышц плечевого пояса.
66/1 7		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие скоростно-силовых качеств.
67/1 8		Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68/1 9		Скользкий шаг, техника.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69/2 0		Ступающий шаг с переходом на скользкий.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70/2 1		Передвижение скользким шагом.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
71/2 2		Игры с бегом на лыжах.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	. Индивидуальная работа, упражнения на дыхание
72/2 3		Игры, эстафеты на лыжах.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
73/2 4		Передвижение на лыжах в колонне.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
74/2 5		Передвижение на лыжах в колонне.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
75/2 6		Передвижение на лыжах в колонне.	Знают основные фазы хода.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
76/2 7		Игры, эстафеты на лыжах.	Активно взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
77/2 8		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Соблюдают ТБ.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.

78/2 9	Прохождение дистанции 2500м.	Выполняют задание на время, зачет.	Развитие скоростно-силовых качеств.
79/1	ТБ при занятиях пионерболом..	Отвечают, исправляют товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
80/2	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми(пионербол).	Коррекция и развитие координационных способностей.
81/3	Прием и передача мяча двумя сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста. работают в парах	Коррекция и развитие координационных способностей.
82/4	Эстафеты с переноской и передачей мячей.	Выполняют задание по команде учителя.	Развитие внимания, согласованности движений.
83/5	Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
84/6	Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
85/7	Предупреждение травматизма, правила и обязанности игроков.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
86/8	Прием мяча двумя руками снизу.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Укрепление свода стопы – упражнения.
87/9	Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Укрепление свода стопы.
88/1 0	Подача мяча и прием мяча с подачи.	Стараются соблюдать правила игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
89/1 1	ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
90/1 2	Ведение мяча по прямой, передача партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
91/1 3	Передача мяча в парах.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы – упражнения.
92/1	Ведение мяча,	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Укрепление свода стопы.

4		передача партнеру.		
93/1 5		Игра «Захват знамени».	Знают расстановку игроков на площадке..	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
94/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
95/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
96/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98/5		Бег с заданием в сочетании с ходьбой.	Характеризуют основные виды легкой атлетики.	Укрепление свода стопы – упражнения.
99/6		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Укрепление свода стопы и пальцев рук.
100/ 7		Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
101/ 8		Метание мяча в даль с разбега.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
102/ 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	Знают разновидности ходьбы, особенности спортивной ходьбы.	Упражнения для укрепления свода стопы.

		ходьба.		
4/4		Ходьба группами наперегонки.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Развитие внимания
5/5		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Бег 100м. с преодолением препятствий.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
7/7		Метание мяча в цель и в даль.	Характеризуют основные виды метания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
8/8		Метание мяча с места в даль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление свода стопы – упражнения.
9/9		Метание набивного мяча снизу, из-за головы.	Выполняют задание по команде, соблюдают ТБ при подборе мячей.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
10/10		Разновидности прыжков.	Учатся подбирать разбег при прыжках.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
11/11		Прыжки с продвижением вперед.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
12/12		Прыжок в длину с места и с разбега (разбег).	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
13/13		Многоскоки с места и с разбега.	Анализируют, указывают ошибки.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
14/14		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
15/2		Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16/3		Ведение мяча правой и левой рукой.	Выполняют задание по команде учителя.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
17/4		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие скоростно-силовых качеств.
18/5		Перемещения, остановка шагом и	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

		прыжком..		
19/6		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
20/7		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.
21/8		Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	Соблюдают правила игры, бережно обращаются с инвентарем.	Укрепление свода стопы – упражнения.
22/9		Вырывание и выбивание мяча.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.	Укрепление свода стопы.
23/1 0		Броски мяча в корзину с разных позиций.	Выполняют задание в парах, соблюдают технику приема мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
24/1 1		Штрафной бросок. Учебная игра..	Выполняют технические действия, применяют в игровых условиях..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
25/1 2		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
26/1 3		Учебная игра. Жесты судьи.	Отвечают с объяснением показанных жестов.	Укрепление свода стопы.
27/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28/2		Лазание на скорость по гимнастической лестнице.	Понимают команды, сохраняют дистанцию, страхуют партнера.	Укрепление свода стопы, прыжки со скакалкой.
29/3		Двигательный режим, самоконтроль.	Взаимодействуют со сверстниками, ведут диалог, выполняют практическое задание	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
30/4		Подтягивание в висе.	Самостоятельно выполняют задание, работают в группе.	Развитие мышц плечевого пояса.
31/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраниают равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
32/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
33/7		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.

34/8		Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися.	Укрепление свода стопы – упражнения.
35/9		Подтягивание в вися.	Оказывают моральную поддержку и помощь.	Укрепление свода стопы.
36/1 0		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на координацию движения..
38/2		Виды лыжного спорта, соревнования по лыжным гонкам.	Отвечают на вопросы, ведут диалог, готовят выступление.	Развитие координации в пространстве.
39/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
40/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
41/5		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	Индивидуальная работа на коррекцию техники.
42/6		Преодоление бугров и впадин.	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие координации движения.
43/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/8		Подъем в гору «елочкой», спуск в средней стойке.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/9		Подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 2км.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/1 0		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/1 1		Поворот на лыжах «махом назад».	Выполняют задание, сохраняют технику.	Укрепление свода стопы.
48/1 2		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/1 3		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, задают вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
51/2		Прохождение дистанции 3км.	Выполняют технические действия, применяют в соревновательной деятельности.	Индивидуальная работа на коррекцию техники передвижения.
52/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
53/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие внимания, ориентирование в пространстве.
54/5		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Правила организации соревнований по лыжным гонкам..	Активно участвуют в диалоге, готовят выступления.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подъем в гору «елочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/9		Спуск, подъем в гору «елочкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Преодоление страха высоты, координация движений.
59/1 0		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/1 1		Спуск в средней стойке, торможение «плугом».	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/1 2		Совершенствование техники изученных ходов.	Применяют технику изученных ходов.	Индивидуальная работа на формирование правильной техники.
62/1 3		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Ведут диалог о требованиях к выполнению задания при прохождении дистанции.	Развитие координации движений в пространстве.
63/1 4		Поворот на лыжах при спуске.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по технике передвижения.
64/1 5		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие скоростно-силовых качеств.
65/1		Повторное	Объясняют технику работы рук. Оценивают	Развитие скоростно-силовых качеств.

6		прохождение отрезков 200м*3раза.	правильность выполнения.	
66/1 7		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Коррекция основных движений.
67/1 8		Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию работы рук.
68/1 9		Скользкий шаг, техника скольжения.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69/2 0		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70/2 1		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
71/2 2		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция и формирование правильной техники передвижения.
72/2 3		Техника работы рук при отталкивании.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
73/2 4		Одновременный одношажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
74/2 5		Подъем в гору «елочкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
75/2 6		Подъем в гору «елочкой».	Знают основные фазы хода.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
76/2 7		Техника торможения «плугом».	Активно взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
77/2 8		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Соблюдают ТБ., объясняют понятия и термины спусков.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
78/2 9		Прохождение дистанции 3000м.	Выполняют задание на время, зачет.	Развитие скоростно-силовых качеств.
79/1		ТБ при занятиях пионерболом.	Отвечают, исправляют товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
80/2		Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (пионербол).	Укрепление свода стопы , активизация движений кистей и пальцев..

81/3		Прием и передача мяча двумя сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста. работают в парах	Активизация движений кистей рук.
82/4		Прием мяча снизу у сетки, учебная игра.	Выполняют задание по команде учителя.	Развитие внимания, взаимопомощи.
83/5		Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
84/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
85/7		Влияние занятий на готовность ученика трудится.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
86/8		Прием мяча двумя руками снизу.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Укрепление свода стопы – упражнения.
87/9		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Укрепление свода стопы.
88/10		Верхняя прямая подача мяча и прием мяча.	Соблюдают технику приема и подачи мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
89/11		ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
90/12		Ведение мяча по прямой , передача партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
91/13		Передача мяча в парах в движении.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в парах.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
92/14		Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
93/15		Игра «Русская лапта».	Знают расстановку игроков на площадке.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
94/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания, глазомера.
95/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

96/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98/5		Передача эстафеты. Эстафета 4*100м.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы – упражнения.
99/6		Низкий старт. Бег с ускорениями. .	Знают команды при выходе с высокого старта.	Укрепление свода стопы.
100/7		Метание мяча с места и с разбега.	Понимают поданную команду, выполняют задание по команде.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
101/8		Метание мяча в даль с разбега.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
102/9		Прыжок в длину с разбега.	Подбирают разбег при выполнении прыжка с разбега.	Упражнения для укрепления свода стопы.

**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.	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..	Укрепление свода стопы.
4/4		Пешие переходы по пересеченной местности 4км.	Взаимодействуют со сверстниками, оказывают моральную поддержку.	Развитие внимания, выдержки.
5/5		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Бег 100м. с преодолением препятствий.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
7/7		Метание мяча в цель и в даль.	Характеризуют основные виды метания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.

8/8		Метание мяча с места в даль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление свода стопы – упражнения.
9/9		Метание набивного мяча снизу, из-за головы.	Выполняют задание по команде, соблюдают ТБ при подборе мячей.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
10/10		Разновидности прыжков.	<u>Учатся подбирать разбег при прыжках.</u>	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
11/11		Прыжки с продвижением вперед.	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
12/12		Прыжок в длину с места и с разбега (разбег).	Правильно выполняет разбег, соблюдает зону отталкивания	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
13/13		Медленный бег до 12 минут.	Анализируют, указывают ошибки, выбирают темп передвижения.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
14/14		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Упражнения на внимание и на согласованность движений.
15/2		Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Укрепление свода стопы.
16/3		Ведение мяча с передачей мяча партнеру.	Выполняют задание по команде учителя. Взаимодействуют.	Упражнения на быстроту переключения и быстроту реакции..
17/4		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие внимания, быстроту реакции.
18/5		Перемещения остановка шагом и прыжком.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
19/6		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
20/7		Ловля и передача мяча в движении.	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в движении.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
21/8		Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	Соблюдают правила игры, бережно обращаются с инвентарем.	Укрепление свода стопы – упражнения.
22/9		Вырывание и выбивание мяча.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.
23/10		Броски мяча в корзину с разных позиций.	Выполняют задание в парах, соблюдают технику приема мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
24/11		Штрафной бросок. Учебная игра.	Выполняют технические действия, применяют в игровых условиях.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
25/12		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Упражнения на развитие и укрепление пальцев рук.

26/1 3	Учебная игра. Жесты судьи.	Отвечают с объяснением показанных жестов.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
27/1	ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28/2	Лазание на скорость по гимнастической лестнице.	Понимают команды, сохраняют дистанцию, страхуют партнера.	Упражнения на ориентирование в пространстве, согласованность движений.
29/3	Двигательный режим, самоконтроль.	Взаимодействуют со сверстниками, ведут диалог, выполняют практическое задание	Упражнения на ориентирование в пространстве, согласованность движений.
30/4	Висы, подтягивание в висе.	Самостоятельно выполняют задание, работают в группе.	Развитие внимания, координации, силы.
31/5	Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраняют равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на преодоление страха высоты.
32/6	Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
33/7	Группировки и перекаты.	Взаимодействуют, знают упражнения на гибкость.	Индивидуальная работа на коррекцию гибкости.
34/8	Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися.	Укрепление свода стопы – упражнения.
35/9	Висы, подтягивание в висе.	Оказывают моральную поддержку и помощь.	Коррекция и развитие физической подготовленности..
36/1 0	Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
37/1	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Объясняют технику безопасности, отвечают на вопросы.	Упражнения на согласованность движений.
38/2	Виды лыжного спорта, соревнования по лыжным гонкам.	Отвечают на вопросы, ведут диалог, готовят выступление.	Развитие координации в пространстве.
39/3	Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
40/4	Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы, мышц плечевого пояса.
41/5	Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	.Упражнения на согласованность движений.
42/6	Преодоление бугров и впадин..	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие внимания, распределение внимания.

43/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/8		Подъем в гору «елочкой», спуск в средней стойке.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/9		Подъем в гору «лесенкой». Прохождение дистанции 2км.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/10		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/11		Поворот на лыжах «махом назад».	Выполняют задание, сохраняют технику.	Укрепление свода стопы.
48/12		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/13		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
51/2		Прохождение дистанции 3км.	Выполняют технические действия, применяют в соревновательной деятельности.	Укрепление свода стопы и коррекция основных движений.
52/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы.
53/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Коррекция и развитие физической подготовленности.
54/5		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Правила организации соревнований по лыжным гонкам.	Активно участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Спуск, подъем в гору «елочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/9		Спуск, подъем в гору «елочкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Преодоление страха высоты.
59/10		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/1		Эстафета, передача эстафеты на	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя	Развитие координации, упражнения с различным

1	лыжах.	технику передачи.	положением рук.
61/1 2	Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
62/1 3	Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Развитие координации в пространстве.
63/1 4	Поворот на лыжах при спуске.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Преодоление чувства страха, согласованности движений.
64/1 5	Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростно-силовых качеств.
65/1 6	Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
66/1 7	Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие и коррекция техники передвижения.
67/1 8	Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68/1 9	Скользкий шаг, техника скольжения.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69/2 0	Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70/2 1	Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Развитие согласованности движений, быстроты передвижения.
71/2 2	Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Развитие и коррекция техники передвижения.
72/2 3	Техника работы рук при отталкивании .	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
73/2 4	Одновременный одношажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
74/2 5	Подъем в гору «елочкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
75/2 6	Подъем в гору «елочкой».	Знают основные фазы хода.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
76/2 7	Техника торможения «плугом».	Активно взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
77/2 8	Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Соблюдают ТБ, применяют навыки передвижения.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
78/2	Прохождение дистанции	Выполняют задание на время, зачет.	Развитие скоростно-силовых качеств.

9		3000м.		
79/1		ТБ при занятиях волейболом. Влияние занятий.	Отвечают на вопросы, исправляют, дополняют ответы товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
80/2		Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми(пионербол).	Укрепление свода стопы, пальцев рук.
81/3		Прием и передача мяча двумя сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста. работают в парах	Укрепление свода стопы, пальцев рук и кистей.
82/4		Прием мяча снизу у сетки, учебная игра.	Выполняют задание по команде учителя. Оказывают моральную поддержку.	Развитие внимания, согласованности движений.
83/5		Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
84/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с поддачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
85/7		Влияние занятий на готовность ученика трудится.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
86/8		Прием мяча двумя руками снизу.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Укрепление свода стопы – упражнения.
87/9		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Быстрота переключения, распределение внимания.
88/1 0		Верхняя прямая подача мяча и прием мяча.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
89/1 1		ТБ при занятиях футболом.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке..	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
90/1 2		Ведение мяча по прямой , передача партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
91/1 3		Передача мяча в парах.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы – упражнения.
92/1 4		Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Укрепление свода стопы.
93/1 5		Игра «Русская лапта».	Знают расстановку игроков на площадке.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
94/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
95/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

96/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98/5		Передача эстафеты. Эстафета 4*100м.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы – упражнения.
99/6		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. Глазырина 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

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

### *Программы:*

6. 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.
7. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
8. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
9. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
10. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

### *Методическая литература:*

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

### *Легкая атлетика:*

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

### *Подвижные и спортивные игры:*

## *Волейбол*

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

## *Баскетбол*

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

## *Подвижные игры*

4. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.
5. Цимбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
6. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

### ***Лыжная подготовка:***

3. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.
4. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

### ***Внеурочная деятельность:***

12. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
13. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.
14. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
15. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
16. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.
17. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»//Волгоград, «Учитель», 2013.
18. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
19. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
20. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
21. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
22. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

### ***Оздоровительная гимнастика:***

8. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
9. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
10. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
11. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
12. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
13. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.

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

### Материально-техническое обеспечение

- 5) Спортивные сооружения:
10. спортивный зал – 1
  11. кабинет учителя – 1
  12. лыжная база – 1
  13. беговая дорожка – 1
  14. футбольное поле – 1
  15. площадка игровая баскетбольная – 1
  16. перекладина – 1
  17. рукоход – 1
  18. нестандартное оборудование – 1
  19. дорожка из шин для прыжков – 1
- 6) Мебель:
4. стол учительский – 1
  5. стулья – 1
  6. шкаф – 2
- 7) Электроприборы:
1. моно-магнитола – 1
  2. лампа настольная
- 8) Форма для занятий
8. костюм парадный – 17
  9. форма футбольная – 7
  10. форма баскетбольная – 7
  11. кеды спортивные – 7
  12. костюм спортивный (синий) – 10
  13. футболка белая – 17
  14. кроссовки – 17
- 9) Инвентарь:
- Лыжная подготовка*
1. лыжи – 40
  2. лыжи пласт. – 42
  3. палки лыжные – 38
  4. ботинки лыжные – 79
  5. коньки – 26
- Лёгкая атлетика*
5. мяч теннисный – 12
  6. шиповки – 4
  7. палочки эстафетные – 4
  8. секундомер – 1
  9. флажки для разметки-8
- Спортивные и подвижные игры*
11. мяч футбольный – 4

12. мяч баскетбольный – 10
13. мячи волейбольные – 5
14. ракетки теннисные – 8
15. набор теннисный – 3
16. ракетка бадминтонная – 8
17. сетка волейбольная – 1
18. сетка бадминтонная – 1
19. бита для лапты – 2
20. насос – 1

#### *Гимнастика*

11. мат – 6
12. скамейка гимнастическая – 1
13. штанга – 3
14. тренажеры для рук – 4
15. коврик туристический – 4
16. комплект кеглей – 4
17. кубики (городок) – 2
18. обручи металлические с утяжелителем – 10
19. палки гимнастические – 10
20. скакалка – 40
21. перекладина – 2
22. шведская стенка – 4
23. гантели -6 пар

#### *Туризм*

1. палатка – 1
2. спальный мешок – 1
3. котелок – 4
4. треноги – 2
  
2. шашки – 6
3. доски для шашек – 6
4. шахматы – 1
- 5.

### **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:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- 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.