

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

Рабочая программа
Адаптивная физкультура
10б класс

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей начальных классов
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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



Составил: Полонянкина А.Д.
учитель высшей квалификационной
категории

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

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10б класса составлена 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»
- 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 РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- 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 «Успех» 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.

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

- 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;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- 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;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Сроки реализации ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют 4 года (6-9кл)

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;
- коррекция нарушений физического развития
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- 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:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, 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.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Как известно, уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным развитием) и социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи.

Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Учитывая особенности психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, предлагаемая программа по физическому воспитанию учащихся ориентируется на решение задач, стоящих перед школьной системой физического воспитания и программой «Special Olympics». Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол)).

Перед физическим воспитанием специальной (коррекционной) школы стоят следующие цели и задачи.

Цели программы:

- 1) обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;
- 2) коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 3) формирование навыков жизнедеятельности;
- 4) активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи программы:*Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:*

- 1) профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;
- 3) активизация защитных сил организма ребенка;
- 4) повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 5) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывшения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.);
- 6) коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 7) обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 8) создание благоприятных коррекционных развивающих условий для лечения и оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Образовательные задачи:

- 1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- 2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 4) формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- 1) оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- 2) формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) обогащение словарного запаса.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 2) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 3) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 4) формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- 5) формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Средства, используемые для реализации программы:

- 1) спортивные игры и коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- 2) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 3) упражнения для зрительного тренинга;
- 4) материально-технические средства физической культуры: занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- 5) наглядные средства обучения: показ.

Разделы программы:

- I. Теория. Основы знаний
- II. Легкая атлетика
- III. Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- IV. Лыжная подготовка
- V. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты

Краткое содержание программы

Объем программного материала включен в следующие пять разделов.

В I разделе программы «Основы знаний» вошли сведения теоретического характера: знание основных частей тела и их функционирования, определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих, которые излагаются во время всех уроков физкультуры, а также теоретические сведения при изучении того или иного раздела программы.

Во II раздел «Легкая атлетика» включены различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний. Большое место уделено метанию мяча в цель и на дальность. Прыжки выполняются с места толчком двух ног, с разбега способом «согнув ноги».

В III раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» включены построения, перестроения, лазание, перелезание, подлезания, упражнения на равновесие, на расслабление и напряжение мышц, упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки, помогут учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя и во время ходьбы и бега.

В IV раздел «Лыжная подготовка» включены упражнения на овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах без палок и с палками. Техника ходьбы на лыжах двухшажным попеременным ходом, одновременным двухшажным ходом. Спуск с горки и подъем в горку.

Овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах преследует, кроме того, цели прикладного характера. В условиях коррекционных школ уроки по лыжной подготовке проводятся при температуре -14°C с несильным ветром. Кроме того, при проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется технике безопасности и охране здоровья учащихся, предупреждению травматизма (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

V важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол), углубленное изучение техники владения мячом с тактическими приемами.

В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

С этой целью целесообразно два раза в год (сентябрь, апрель) проводить тестирование физической подготовленности занимающихся по следующим видам контрольных упражнений:

- 1) бег 30 м на время;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) метание мяча на дальность;
- 4) метание мяча в цель.

При прохождении каждого раздела программой предусмотрено сформированные двигательные умения и навыки проверить и укреплять в более сложных ситуациях, это соревнования, проверочные испытания, зачеты по видам, что способствует лучшему закреплению изученного и коррекции двигательных действий.

Ученики, отнесенные к специальной медицинской группе по заключению врача, могут заниматься с классом, но под строгим контролем учителя.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход на уроке, класс делится на 2 группы с учетом их двигательных и интеллектуальных возможностей.

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития по усвоению программного материала в рамках физического воспитания. Регулирование физической нагрузки осуществляется с учетом внешних признаков утомления (приложения № 1 и № 2), что позволяет предупредить переутомление занимающихся.

Успеваемость по предмету «физическая культура» определяется отношением ученика к знаниям, степенью сформированности учебных умений и навыков, с учетом индивидуальных возможностей. 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.

На основании Приказа решения педагогического совета ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» (протокол № 16 от 29.04.21) от 29.04.2021г № 01-04/276в рабочую программу были внесены изменения в разделы «Пояснительная записка», «Тематический план», «Учебно-тематический план», «Учебная программа».

Учебно-тематический план:

Разделы	Учебные часы	1 четверть (1.09-28.10)	2 четверть (07.11-30.12)	3 четверть (11.01-15.03, праздничные дни 23.02; 08.03)	4 четверть (27.03-26.05, праздничные дни 01,08-09.05)
Основы знаний	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	24	13			11

Спортивные игры	27	12			15
Гимнастика	11		11		
Лыжная подготовка	40		13	27	
Итого:	102	25	24	27	26

Тематический план

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Легкая атлетика	13
	Спортивные и подвижные игры	12
2 четверть	Гимнастика	11
	Лыжная подготовка	13
3 четверть	Лыжная подготовка	27
4 четверть	Спортивные и подвижные игры	15
	Легкая атлетика	11
Итого:		102

Требования к уровню подготовки учащихся 10б класса

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по контрольным заданиям, а в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Анализы результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Основы знаний: правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры, форма одежды. Элементарные знания о ЗОЖ. Режим дня, название спортивного инвентаря. Самоконтроль правильной осанки в повседневной жизни. Физкультминутки в режиме дня школьника.

Учащиеся должны знать:

1. Правила поведения на уроках физической культуры;
2. Название спортивного инвентаря, который используется на уроке;
3. Влияние занятий физкультурой на свежем воздухе;
4. Причины травматизма на уроках физкультуры.

Учащиеся должны уметь:

1. Надеть спортивную форму;
2. Строиться в шеренгу по одному;
3. Перестраиваться в колонну по одному;
4. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном темпе, соблюдая дистанцию;
5. Принимать правильное исходное положение по показу учителя и словесному объяснению;
6. Выполнение упражнения по показу;
7. Передвигаться с лыжами и на лыжах;
8. Соблюдать правила подвижных игр.

Легкая атлетика

Знать правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Уметь: ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе. Уметь не задерживать дыхание при нагрузке. Пробежать на

скорость отрезки от 20 до 30 метров. Правильно приземляться при прыжках в длину с места, метать теннисный мяч на даль и в цель.

Гимнастика

Знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять перестроение и строевые команды.

Уметь: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и носить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузке, уметь следить за правильной родвкой.

Лыжная подготовка

Знать: правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, одежда, обувь лыжника, лыжный инвентарь.

Уметь: Выполнять строевые команды с лыжами в руках и на лыжах. Надевать и снимать лыжи. Передвигаться на лыжах в колонну по одному.

Коррекционные подвижные игры

Знать: правила поведения на занятиях подвижными играми. Как влияют занятия играми на организм человека

Уметь: Быть внимательным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх. Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение мяча. Выполнять передачу мяча в парах с отскоком от пола

**Календарно-тематическое планирование. Адаптивная физкультура, 10б класс.
3 часа в неделю, 102 часа.**

Основы знаний:

1. «Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ»
2. Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения к ЗОЖ.
3. Режим дня, форма одежды, личная гигиена.
4. Правила поведения на уроках физкультуры.
5. Название снарядов, спортивного инвентаря.
6. Самоконтроль правильной осанки на уроках физкультуры и повседневной жизни.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Знания, умения	Индивидуальные особенности усвоения учебного материала	Коррекционная работа
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: строиться в строй.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Ходьба с заданием. Бег	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление связочно-мышечного аппарата.
3/3		Ходьба с заданием. Бег.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление связочно-мышечного аппарата
4/4		Ходьба с заданием. Бег.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Знать: название снарядов.	II группа – замена на более легкое	Укрепление связочно-

			Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	задание	мышечного аппарата
5/5		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	II группа – выполняют по инструкции учителя	Укрепление связочно-мышечного аппарата
6/6		Прыжки в длину с заданием.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно приземляться в яму на две ноги.	I группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа
7/7		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	II группа – выполняют по инструкции учителя	Индивидуальная работа
8/8		Ходьба с заданием. Бег.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	I группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа
9/9		Прыжки в длину с заданием.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно приземляться в яму на две ноги.	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие глазомера
10/10		Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет:	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: правильно	II группа – уменьшение объема	Развитие глазомера

			прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	приземляться в яму на две ноги.	выполненных заданий	
11/11		Прыжки с заданием.	Закрепить прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
12/12		Бросок малого мяча в цель.	Учить метанию малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Разучить подвижную игру «К своим флажкам».	Знать: ТБ при метании. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	II группа – выполняют с помощью.	Индивидуальная работа
13/13		Бросок малого мяча в даль.	Совершенствование метания малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Провести подвижную игру «Попади в мяч».	Знать: ТБ при метании. Уметь: метать мячи на дальность с места.	II группа – исключить (не выполнять)	Укрепление свода стопы
14/1		ТБ при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить мяч	II группа – выполняют с помощью.	укрепление мышц плечевого пояса
15/2		ТБ при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	II группа – замена на более легкое задание	II группа – выполняют с помощью.	индивидуальная работа
16/3		Ловля мяча двумя руками.	Разучить ОРУ с мячом. Учить технике ловли мяча двумя руками. Разучить игру: «Бездомный заяц».	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить мяч двумя руками.	II группа – выполняют с помощью.	укрепление мышц плечевого пояса
17/4		Ведение мяча на месте и в движении.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить и передавать мяч в	II группа – исключить (не выполнять)	развитие координации

				парах.		
18/5		Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Прыжки со скакалкой. Разучить игру «Охотники и утки».	Знать: правила ведения мяча. Уметь: выполнять ведение баскетбольного мяча.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	индивидуальная работа
19/6		Прыжки со скакалкой на месте.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	Знать: ТБ при прыжках со скакалкой. Уметь прыгать со скакалкой 20 раз.	II группа – замена на более легкое задание	индивидуальная работа, дыхательные упражнения
20/7		Техника ловли и передачи мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: выполнять бросок мяча в кольцо.	II группа – выполняют по опорным картам	Развитие координации в пространстве
21/8		Техника бросков мяча в кольцо.	Разуть ОРУ в парах. Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить броски мяча в кольцо.	Знать: подвижные игры. Уметь вести мяч правой и левой рукой.	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие координации в пространстве
22/9		Техника ловли и передачи мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: выполнять бросок мяча в кольцо	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие координации в пространстве
23/10		Техника бросков мяча в кольцо.	Разуть ОРУ в парах. Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить броски мяча в кольцо.	Знать: подвижные игры. Уметь вести мяч правой и левой рукой	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа, дыхательные упражнения
24/11		Ведение мяча на месте и в движении	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: выполнять бросок мяча в кольцо	II группа – замена на более легкое задание	Развитие координации в пространстве
25/12		Игры- эстафеты с мячами.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с ведением мяча на месте и в движении, с передачей мяча и бросками в	Знать: правила передачи мяча. Уметь: играть в	II группа – уменьшение объема	Развитие координации в пространстве

			кольцо.	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	выполненных заданий	
26/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Учить построению в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Учить лазанию по гимнастической стенке различными способами.	Знать ТБ при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые команды, строится в шеренгу.	II группа – выполняют задание	Развитие координации в пространстве
27/2		Строевые упражнения. Лазания.	Повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Закрепить технику положения «Упор присев». Лазание по шведской стенке.	Знать: свое место в строю Уметь: выполнять строевые команды.	II группа – исключить (не выполнять)	развитие глазомера
28/3		Строевые упражнения. Лазание через препятствие.	Учить: основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Провести игру-эстафету с элементами лазания и прыжками через препятствие.	Знать: что такое строй. Уметь: выполнять строевые команды.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	развитие глазомера
29/4		Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Разучить стойку на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Знать: как выполнять строевые команды. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	II группа – замена на более легкое задание	индивидуальная работа
30/5		Равновесие. Строевые упражнения	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.	II группа – не выполняют.	развитие координации
31/6		Упражнения в равновесии. Висы.	Провести учет усвоения поворотов направо, налево. Разучить ОРУ с предметами. Продолжить закрепление навыка стойки на носках, на одной ноге	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии.	II группа – исключить (не выполнять)	индивидуальная работа

			на гимнастической скамейке. Разучить вис упором у шведской стенки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.		
32/7		Упражнения в равновесии. Игра «Змейка».	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: упражнения в равновесии, следить за осанкой.	II группа – выполняют со страховкой.	развитие координации
33/8		Равновесие. Строевые упражнения	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.	II группа – не выполняют.	развитие координации
34/9		Упражнения в равновесии. Игра «Змейка».	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: упражнения в равновесии, следить за осанкой.	II группа – выполняют со страховкой.	развитие координации
35/10		Равновесие. Строевые упражнения.	Провести учет усвоения поворотов направо, налево. Разучить ОРУ с предметами. Продолжить закрепление навыка стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Разучить вис упором у шведской стенки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.	II группа – выполняют со страховкой.	индивидуальная работа

36/11	Упражнения в равновесии. Висы.	Провести учет усвоения поворотов направо, налево. Разучить ОРУ с предметами. Продолжить закрепление навыка стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Разучить вис упором у шведской стенки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.	II группа – выполняют со страховкой.	индивидуальная работа
37/1	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Знать: ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: строиться с лыжами, передвигаться в колонне.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
38/2	Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата.
39/3	Освоение техники ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – выполняют в сопровождении учителя.	Развитие вестибулярного аппарата
40/4	Управление лыжами при поворотах.	Развитие умения управлять лыжами при поворотах. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие вестибулярного аппарата
41/5	Управление лыжами при играх на лыжах.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на	II группа – уменьшение объема выполненных	Развитие вестибулярного аппарата

				лыжах.	заданий	
42/6		Освоение техники скользящего шага.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата
43/7		Игры с бегом на лыжах. Бугры и впадины.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах в колонну по одному.	II группа – выполняют на более ровной поверхности.	Развитие вестибулярного аппарата
44/8		Прохождение дистанции 800м.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие вестибулярного аппарата
45/9		Освоение техники скользящего шага.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – выполняют на более ровной поверхности.	Развитие вестибулярного аппарата
46/10		Прохождение дистанции 800м.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» Учить преодолению бугров	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	индивидуальная работа
47/11		Игры с бегом на лыжах. Бугры и впадины.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – выполняют на более ровной поверхности.	Развитие вестибулярного аппарата
48/12		Освоение техники переступания на месте.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага,	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться	II группа – выполняют при помощи учителя.	Развитие вестибулярного аппарата

			переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	на лыжах, играть на лыжах.		
49/13		Учет на дистанции 800м	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	индивидуальная работа
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Знать: ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: строиться с лыжами, передвигаться в колонне.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата.
51/2		Освоение техники ступающего шага.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата
52/3		Освоение техники переступания на месте.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – выполняют при помощи учителя.	Развитие вестибулярного аппарата
53/4		Учет на дистанции 800м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
54/5		Игры с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата

55/6		Освоение техники преодоления бугров и впадин.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах в колонну по одному	II группа – выполняют по более ровной поверхности.	Развитие вестибулярного аппарата
56/7		Бег на лыжах. Игры с бегом на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Развитие вестибулярного аппарата
57/8		Повороты переступанием. Учет 800м.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м.	Знать: технику поворотов переступанием. Уметь: передвигаться на лыжах 800м.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
58/9		Одежда лыжника. Обморожение, первая помощь.	Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Одежда лыжника, обморожение-1 помощь. Ступающий шаг.	Знать: одежду лыжника. Уметь: определять правильную одежду лыжника.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата
59/10		Подъемы и спуски со склона.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение спускам и подъемам со склона угол 15 градусов.. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: передвигаться на лыжах.	II группа – выполняют на меньших спусках.	Индивидуальная работа
60/11		Освоение техники ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: правила и технику переноски лыж. Уметь передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа
61/12		Освоение техники управления лыжами.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники.	Знать: игры с бегом на лыжах. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальная работа
62/13		Освоение техники.	Совершенствование ступающего и	Знать: правила обгона	II группа – замена	дыхательные

		Провести учет на дистанции 800 м.	приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	на более легкое задание	упражнения
63/14		Освоение техники обгона лыжника.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники обгона лыжника. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – выполняют по подсказке.	дыхательные упражнения закаливание
64/15		Освоение техники скользящего шага.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: преодолевать бугры и впадины.	II группа – исключить (не выполнять)	дыхательные упражнения закаливание
65/16		Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Спуски и подъемы .Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Дыхательные упражнения.
66/17		Освоение техники поворотов. Спуски и подъемы.	Совершенствование техники ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м.	Знать: технику поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом.	II группа – замена на более легкое задание	Дыхательные упражнения.
67/18		Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Дыхательные упражнения.
68/19		Одежда лыжника. Обморожение, первая помощь.	Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Одежда лыжника, обморожение-1 помощь. Ступающий шаг.	Знать: одежду лыжника. Уметь: определять правильную одежду лыжника.	II группа – выполняют по подсказке.	Развитие вестибулярного аппарата
69/20		Освоение техники	Передвижение ступающим и скользящим	Знать: положение	II группа –	Развитие

		свободного катания.	шагом – провести свободное катание 800 м. Спуски и подъемы .Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах.	уменьшение объема выполненных заданий	вестибулярного аппарата
70/21		Подъемы и спуски со склона.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Спуски и подъемы .Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальная работа.
71/22		Освоение техники. Провести учет на дистанции 800 м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 800	Знать: технику поворотов переступанием. Уметь: передвигаться на лыжах 800м.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Упражнения на внимание.
72/23		Освоение техники обгона лыжника.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники обгона лыжника. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа.
74/24		Освоение техники скользящего шага.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	Упражнения на внимание.
75/25		Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Спуски и подъемы .Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – замена на более легкое задание	индивидуальная работа
76/26		Освоение техники поворотов. Спуски и подъемы.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	дыхательные упражнения
77/27		Освоение техники	Передвижение ступающим и скользящим	Знать: положение	II группа –	дыхательные

		свободного катания.	шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.	уменьшение объема выполненных заданий	упражнения
78/1		ТБ при занятиях подвижными играми с элементами пионербола.	ТБ при занятиях подвижными играми. Дать основные понятия о игре в пионербол. Стойка волейболиста. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми с элементами пионербола. Уметь: выполнять стойку волейболиста.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	индивидуальная работа
79/2		Техника ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ с мячом. Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками через сетку. Разучить игру: «Бездомный заяц».	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: ловить и передавать мяч через сетку.	II группа – замена на более легкое задание	индивидуальная работа
80/3		Бросок и ловля мяча снизу.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ловли мяча в парах. Бросок и ловля мяча снизу через сетку.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	II группа – выполняют с близкого расстояния.	Индивидуальная работа
81/4		Нижняя боковая подача мяча.	Ознакомление с техникой нижней боковой подачи мяча через сетку. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Прыжки со скакалкой. Разучить игру «Охотники и утки».	Знать: правила подачи мяча. Уметь: ловить мяч в парах.	II группа – исключить (не выполнять)	дыхательные упражнения закаливание
82/5		Учебная игра в пионербол.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ловли мяча через сетку Учебная игра.	Знать: ОРУ со скакалкой. Уметь: прыгать со скакалкой 20 раз.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	дыхательные упражнения закаливание.
83/6		Боковая подача мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча через сетку. Бросок мяча в кольцо.	Знать: правила ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч.	II группа – замена на более легкое задание	дыхательные упражнения закаливание
84/7		Закрепление техники	Разучить ОРУ в парах. Закрепить технику	Знать: ОРУ в парах.	II группа –	дыхательные

		ловли и передачи мяча.	ловли и передачи мяча на месте и в движении. Разучить нижнюю боковую подачу.	Уметь: ловить мяч с правой и левой стороны.	выполняют с помощью учителя.	упражнения закаливание
85/8		Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	ОРУ в парах. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	Знать: ОРУ в парах. Уметь: играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	II группа – исключить (не выполнять)	индивидуальная работа
86/9		Совершенствование ловли и передачи мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах через сетку.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч.	II группа – замена на более легкое задание	дыхательные упражнения
87/10		Бросок мяча двумя руками снизу.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ловли мяча в парах двумя руками снизу. Эстафеты.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	II группа – выполняют с помощью учителя	Индивидуальная работа
88/11		Учебная игра в пионербол.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ловли мяча через сетку Учебная игра.	Знать: ОРУ со скакалкой. Уметь: прыгать со скакалкой 20 раз.	II группа – замена на более легкое задание	индивидуальная работа
89/12		Техника ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ловли мяча через сетку Учебная игра.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч.	II группа – выполняют с помощью учителя	Индивидуальная работа
90/13		Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ в парах. Закрепить технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Разучить нижнюю боковую подачу.	ать: ОРУ в парах. Уметь: ловить мяч с правой и левой стороны	II группа – выполняют с помощью учителя.	дыхательные упражнения закаливание
91/14		Совершенствование ловли и передачи мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах через сетку.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч.	II группа – выполняют с помощью учителя	Индивидуальная работа
92/15		Бросок мяча двумя руками снизу.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ловли мяча в парах двумя руками снизу. Эстафеты.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: играть в	II группа – выполняют с помощью учителя	дыхательные упражнения

				подвижные игры с ловлей и передачей мяча		
93/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра	Знать: правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: строиться в строй.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
94/2		Ходьба под счет с заданием.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	II группа – выполняют при меньшей нагрузке.	дыхательные упражнения
95/3		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	II группа – исключить (не выполнять)	индивидуальная работа
96/4		Прыжки с заданием. Разновидности прыжков.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно приземляться в яму на две ноги.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	дыхательные упражнения закаливание
97/5		Прыжок в длину с места - учет.	Совершенствование прыжки в на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: правильно выполнять основные движения.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальный режим, преодоления дистанции
98/6		Прыжки. Метание мяча в цель.	Закрепить технику прыжков: на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках .	II группа – выполняют при помощи учителя	Индивидуальный режим, преодоления дистанции

99/7		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выбегать со старта	II группа – исключить (не выполнять)	индивидуальная работа
100/8		Ходьба под счет с заданием.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальный режим, преодоления дистанции
101/9		Прыжки. Метание мяча в цель.	Совершенствование прыжки в на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ.	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках .	II группа – выполняют при помощи учителя	индивидуальная работа
102/10		Прыжки. Метание мяча в цель.	Закрепить технику прыжков: на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	II группа – исключить (не выполнять)	индивидуальная работа

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**Программы:**

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

Методическая литература:

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

Легкая атлетика:

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

Подвижные и спортивные игры:**Волейбол**

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железьяк 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 физкультминутки»// 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», 2004 г.

Оздоровительная гимнастика:

1. Джичжиги 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. рукоход – 1
 9. нестандартное оборудование – 1
 10. дорожка из шин для прыжков – 1
- 2) Мебель:
 1. стол учительский – 1
 2. стулья – 1
 3. шкаф – 2
- 3) Электроприборы:
 1. моно-магнитола – 1
 2. лампа настольная
- 4) 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
- 5) Инвентарь:

Лыжная подготовка

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

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. штанга – 3
4. тренажеры для рук – 4
5. коврик туристический – 4
6. комплект кегель – 4
7. кубики (городок) – 2
8. обручи металлические с утяжелителем – 10
9. палки гимнастические – 10
10. скакалка – 20
11. перекладина – 2
12. шведская стенка – 4

Туризм

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

