Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Бершетская средняя школа»

Рассмотрено

Руководитель ШМО

<u>Ebouguf</u> Вагулина Е.Ю. Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю

Диристор МАОУ «Бершетская средняя школа»

вынов. Саввина Е.Ф.

Приказ № 572 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физическая культура

6-9 классы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, разработана на основе:

- 1. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).
- 2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- 3. С учетом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года и Программы воспитания школы.

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 6 классе больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7-9-х классах больше внимания уделяется развитию выносливости. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Виды работы и формы учебных занятий:
- 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 со словесной инструкцией учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно — ориентированного обучения, индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения обучающимися включаются элементы проектной деятельности.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых обучающихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Он должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет «Адаптивная физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура». Рабочая программа учебного предмета рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием учебного предмета и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
 - 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
 - 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
 - 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые *предметные* результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. Достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся.

<u>Личностные</u> учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

<u>Коммуникативные</u> учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно

значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

<u>Регулятивные</u> учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

<u>Познавательные</u> учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Примеры контрольно-оценочных материалов

При оценивании школьников с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности обучающегося, уровень физического развития и двигательные возможности. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «З» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

V по оо	Opening and the state of the st	Opening and the state of the st
Класс 6	Обучающиеся должны знать:	Обучающиеся должны уметь:
	Правила безопасности при выполнении физических упражне-	Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений.
класс	ний.	, · ·
	нии. Основные части тела.	Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько пре-
	Как укреплять мышцы и кости.	пятствий: лазать по канату способом в три приема.
	Как укреплять мышцы и кости. Как правильно выполнять строе-	Ходить спортивной ходьбой, правильно финиширо-
	вые упражнения, как избежать	вать в беге 60м.
	• •	
	травм при выполнении лазания и	Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в
	опорного прыжка.	прыжках в высоту.
	Фазы прыжка в высоту «переша-	Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на
	гиванием». Правила передачи эстафетной па-	Дальность.
		Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе.
	лочки.	одновременном оесшажном ходе. Тормозить «плугом».
		Преодолевать спуск в низкой стойке.
		1 1
		Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.
		Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч
		в «пионерболе».
		Выполнять передачу от груди, вести мяч одной ру-
		кой и попеременно. Бросать в корзину двумя ру-
7	2	ками с места.
	Значение ходьбы для укрепления	Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять
класс	здоровья человека, Основы крос-	стартовый разгон с плавным переходом в бег; бе-
	сового бега, бег по виражу.	жать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в
	Когда выполняются штрафные	медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группи-
	броски, сколько раз.	ровке, в прыжках в длину с разбега способом «со-
	Как правильно выполнять размы-	гнув ноги»; выполнять метание малого мяча на
	кание уступами.	дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять
	Как перестроиться из колонны по	толкание набивного мяча с места.
	одному в колонну по два, три.	Выполнять остановку прыжком и поворотом,
	Как осуществлять страховку при	броски по корзине двумя руками от груди с места.
	выполнении другим учеником	Различать и правильно выполнять команды: Шире
	упражнения на бревне.	шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
	Как влияют занятия лыжами на	выполнять опорный прыжок способом «согнув
	трудовую деятельность обучаю-	ноги» через козла; различать фазы опорного
	Щихся.	прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом
	Правила соревнований. Права и	бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в
	обязанности игроков.	два и три приёма; переносить ученика строем; вы-
	Как предупредить травмы.	полнять простейшие комбинации на гимнастиче-
		ском бревне.
		Координировать движения рук, ног и туловища в
		одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-
		60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновре-
		менными ходами; тормозить лыжами и палками од-
		новременно; преодолевать на лыжах до 2 км (де-
		вочки), до 3 км(мальчики).
		Выполнять переход через планку в прыжках в вы-
		соту.
		Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в во-
		лейбол.
8	Что такое двигательный режим.	Выполнять интервал и держать дистанцию.
класс	Самоконтроль и его основные	Выполнять движения и воспроизводить с заданной
	HOHOMII	амплитудой без контроля зрения изменять направ-
	приемы.	ление движения по команде.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка.

Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки.

Как измерять пульс, давление.

Как правильно проложить учебную лыжню.

Правила игры в волейбол.

Как правильно выполнять штрафной бросок.

Выполнять опорный прыжок.

Выполнять простейшие комбинации на бревне.

Проводить анализ выполненного движения.

Бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе.

Выполнять прыжки в длину, высоту.

Метать, толкать набивной мяч.

Выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300 метров; преодолеть на лыжах 2-2,5 км.

Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.

Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

9 класс

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Что значит «тактика игры», роль судьи.

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Что такое строй.

Как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Как самостоятельно провести лег-коатлетическую разминку перед соревнованиями.

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май.

Критерии оценки:

Мальчики

Класс		6 класс			7 класс			8 класс			9 класс	
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину	166 -	146 -	140 -	171 -	146 -	135 -	186 -	156 -	150 -	191 -	171 -	160 -
с места	175	165	145	190	170	145	215	185	155	205	190	170
Бег 30 м на	9.6 -	9.9 -	10.0 -	9.4 -	9.7 -	9.8 -	9.4 -	9.5 -	9.6 -	9.4 -	9.7 -	9.8 -
время	9.4	9.7	9.8	9.0	9.5	более	9.0	9.0	более	9.0	9.5	более
Метание мяча на	25-30	24-20	15-18	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
дальность												
Метание мяча в	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2
цель												

Девочки

Класс		6 класс			7 класс		8 кла	ec			9 класс	
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину	151 -	136 -	120 -	151 -	126 -	120 -	166 -	136 -	130 -	166 -	141 -	135 -
с места	170	150	125	170	150	125	180	165	135	170	165	140
Бег 30 м на	10.3 -	11.2 -	12.3 -	11.9 -	12.5 -	12.6 -	10.3 -	11.2 -	12.3 -	10.3 -	11.2 -	12.3 -
время	10.1	10.8	11.4	11.3	12.0	более	10.1	10.8	11.4	10.1	10.8	11.4
Метание мяча на	20-18	13-15	12-10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18-29	15-12
дальность												
Метание мяча в	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1
цель												

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

<u>Теоретические сведения.</u> Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни

человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

<u>Гимнастика.</u> Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

<u>Легкая атлетика.</u> Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

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 двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал. 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. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с

места. Прямая подача.

Лата

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

Словарь.

Инливилуаль-

Коррекционная

No	дата	тема урока	Словарь.	Коррекционная	индивидуаль-			
Π/Π			Социализация	работа	ная работа			
	Лёгкая атлетика (10 часов)							
Знать	Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.							
Уметн	ь: ходиті	ь спортивной ходьбо	й; пробежать в медленно	м равномерном темпе 5	мин; правильно			
финиі	широват	ь в беге на 60 м; пран	вильно отталкиваться в п	рыжках в длину с разбе	га способом «со-			
гнув н	ноги»; ме	етать малый мяч в це	ль с места из различных і	исходных положений и	на дальность с 4-			
6 шаг	ов разбе	га.						
1		Техника безопас-	Техника безопасно-	Коррекция зритель-				
		ности во время	сти.	ного слухового вос-				
		бега, прыжков,	Социализация – трав-	приятия через рас-				
		метание мяча.	матизм на рабочем	сказ, беседу.				
			месте.					
2		Ходьба с измене-	Ходьба. Стопа, го-	Коррекция слухо-	Слабые обуча-			
		нием направления	лень, бедро.	вого, зрительного	ющиеся выпол-			
		движения по сиг-	Социализация –	восприятия через	няют упражне-			
		налу учителя.	укрепление голено-	игру.	ния в меньшем			
		Бег до 5 мин.	стопы, сустава для по-		объеме.			
		Игра.	следующей трудовой					
			деятельности.					
3		Ходьба с различ-	Присед. Сед.	Коррекция простран-	Слабые обуча-			
		ным положением	Социализация – точ-	ственной ориента-	ющиеся выпол-			
		рук. Метание	ность выполнения	ции через упражне-	няют метание			
		мяча на дальность	движения для после-	ния в метании мяча;	облегченным			
		с отскока на по-	дующей трудовой дея-	дефектов мыслитель-	мячом.			
		верхности.	тельности.	ной деятельности че-				
				рез анализ своих				
				ошибок.				
4		Бег 60 м с низкого	Способ метания. Тех-	Коррекция речи и	Слабые обуча-			
		старта. Метание	ника бега.	памяти через умение	ющиеся выпол-			
		мяча способом из-	Социализация – быст-	подавать команду	няют метание			
		за головы через	рота движений для по-	«Внимание –	облегченным			
		плечо. Игры с эле-	следующей трудовой	марш!».	мячом.			
		ментами бега						

	/P	TO	V ann averra	
	«Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	деятельности. Коллективные и индивидуальные действия	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Crosses of
5	Эстафетный бег на отрезках 30, 50 м с передачей эстафетной палочки.	Эстафета. Социализация – кол- лективные действия в трудовой деятельно- сти.	Коррекция мелкой моторики через перекладывание эстафетной палочки, перехватывание, передачу палочки.	Слабые обучающиеся выполняют упражнения по передачи палочки без бега.
6	Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.) Игры с элементами метания предметов «Сильный бросок», «Попади в цель».	Спортивная ходьба. Олимпиада. Чемпионат. Социализация – преодоление трудовой деятельности в работе, бытовой жизни.	Коррекция зрительного восприятия через упражнения по преодолению препятствий; пространственной ориентации через упражнения в спортивной ходьбе.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют преодоле- ние препят- ствий в ходьбе.
7	Медленный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Прыжок в длину.	Замах руки. Голеностоп. Социализация — физическое совершенствование для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия через выполнение упражнений по сигналу и без сигнала учителя.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют броски двумя руками.
8	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.	Приземление. Зона отталкивания. Ускорение. Социализация – ответственность за выполненную работу.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через соревнования по бегу.	Слабые обуча- ющиеся пры- гают без пол- ного разбега бегут впол- силы.
9	Игры с элементами прыжков: «Дотянись», «Установи рекорд»». Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
10	Встречные эста- феты с прыжками, бегом, бросками мячей в цель.	Мишень. Разбег. Толчковая нога. Социализация — формирование опорномышечного аппарата для последующей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с закрытыми и открытыми глазами.	Слабые обуча- ющиеся ме- тают облегчен- ными мячами.

Баскетбол (8 часов)

Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой).

Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

	зину двумя руками с		Τ	
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.	Травма. Правило. Техника игры. Социализация – смена деятельности, усложнение выполненной работы для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики, зрительного восприятия, пространственной ориентации через подводящие упражнения.	Слабые обучающиеся выполняют задание в чередовании с отдыхом.
12	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола.	Стойка баскетболиста. Опорная нога. Техника броска. Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения и игру.	Слабые обучающиеся — число повторений уменьшено.
13	Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.	Технический прием. Социализация — индивидуальные действия для принятия решения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения и игру.	Слабые обучающиеся — число повторений уменьшено.
14	Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	Судья. Жесты судьи. Тактика игры. Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция речи и памяти через повтор правил судейства в баскетболе.	Слабые обучающиеся выполняют уменьшенное число повторений.
15	Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Игра с элементами баскетбола. Игра на развитие физических качеств — ловкости «Метатели».	Технический прием. Линия броска. Социализация — ответственность за свои действия, укрепление плечевых мышц, голеностопа для дальнейшей физической работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые обучающиеся выполняют штрафной бросок с ближайшего расстояния.
16	Эстафеты с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра.	Штрафной бросок. Социализация – ловкость в действиях, сила ног в дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют штраф- ной бросок с ближайшего расстояния.
17	Остановка по свистку.	Технический прием.	Коррекция зри- тельно-слухового	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют броски в

	Ведение мяча – 2	Социализация – норма	восприятия через вы-	стену, в мень-
	шага - бросок в	поведения в коллек-	полнения заданий	шем объеме.
	корзину.	тиве.	учителя.	
	Учебная игра.			
18	Ведение мяча,	Тактика защиты.	Коррекция эмоцио-	Слабые обуча-
	броски в кольцо с	Тактика нападения.	нально-волевой	ющиеся высту-
	различных точек.	Социализация – мно-	сферы через игру.	пают в роли су-
	Учебная игра.	гократный повтор од-		дей.
	РК. Баскетболь-	них и тех же действий		
	ные успехи спец.	для дальнейшей тру-		
	олимпийцев	довой деятельности.		
	школы.			

Гимнастика и коррекционно-развивающие игры (15 часов)

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом »ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на низком бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включе-

нием перелазания, лазания; лазать по канату в три приёма.

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.	Безопасность деятельности. Социализация — соблюдение правил техники безопасности при любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил. Коррекция пространственной ориентации через прыжковые упражнения.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
20	Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.	Опорный прыжок. Акробатика. Социализация – преодоление препятствий в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция координации движений, исправление осанки через упражнения с гимнастической палкой.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
21	Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом. Игра на развитие физических качеств — быстроты «Вызов победителя».	Гимнастический канат. Опорный прыжок. Социализация — взаимоотношения в коллективе. Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через лазание, опорный прыжок.	Индивидуальные задания слабым обучанощимся.
22	Лазание по гимна- стической стенке различным спосо- бом. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.	Гимнастическое бревно. Гимнастический канат. Социализация — преодоление препятствий в любом виде деятельности.	Коррекция, координация движения, пространственной ориентации через лазание по канату, хождение по гимнастическому бревну	Дозировка сла- бым обучаю- щимся умень- шена.

23	Ходьба по бревну	Равновесие. Лазание.	Коррекция равнове-	Слабые обуча-
23	с поворотом, с	Социализация – пре-	сия, пространствен-	ющиеся выпол-
	различными дви-	одоление препятствий	ной ориентации че-	няют равнове-
	жениями рук.	в трудовой деятельно-	рез лазание по ка-	сие на ска-
	Лазание по канату	сти.	нату, ходьбу по	мейке.
	в 3 приема.	Учить точно, выпол-	бревну.	
	Комплекс упраж-	нять движения.		
	нений на растяги-			
	вание.			
24	Преодоление пре-	Опорный прыжок.	Коррекция зритель-	Дозировка сла-
	пятствий (3 шт.).	Препятствия.	ного восприятия,	бым обучаю-
	Опорный прыжок	Социализация – пре-	пространственной в	щимся умень-
	боком с опорой на руку. Ходьба с	одоление препятствий во всех видах деятель-	временной ориента- ции через полосу	шена
	предметом по	ности.	препятствий, опор-	
	бревну.	HOCTH.	ный прыжок.	
25	Кувырки вперед,	Акробатика.	Коррекция, коорди-	Дозировка сла-
	стойка на лопат-	Социализация – по-	нация движения че-	бым обучаю-
	ках, мост. Бревно:	следовательные дей-	рез кувырки, равно-	щимся умень-
	упор присев, вста-	ствия в трудовой дея-	весие на бревне.	шена.
	вание на колено,	тельности, дисци-		
	соскок.	плина при выполне-		
	Прославленные	нии сложной работы.		
	российские гим-			
26	насты.	O	TC	П
26	Ходьба с грузом по наклонной ска-	Осанка. Искривление позвоночника.	Коррекция моторики	Дозировка сла- бым обучаю-
	мейке. Упражне-	Социализация – дис-	движения через упражнения со ска-	щимся умень-
	ния со скакалкой.	циплина выполнения	калкой, ходьба кор-	шена.
	Лазание по ка-	задания под руковод-	ректирующая.	
	нату.	ством.		
27	Игра на развитие	Учить следовать ко-	Коррекция моторики	Дозировка для
	силы «Что так	мандам и соблюдать	и пространственной	ослабленных
	притягивает». Эс-	правила игры.	ориентации. Воспи-	обучающихся
	тафеты с препят-		тание выносливости	снижена.
20	ствиями.	П	и самостоятельности.	П
28	Перелазание через	Правила.	Коррекция эмоцио-	Дозировка сла- бым обучаю-
	последовательно расположенные	Социализация – вы-полнение по правилам	нально-волевой сферы, памяти и	оым обучаю-
	препятствия раз-	любой работы.	речи через игру.	шена.
	личным способом.	moon paooin.	rom repessings.	
	Игра «Бой пету-			
	XOB».			
29	Сочетание про-	Равновесие.	Коррекция внима-	Слабые обуча-
	стейших И.П. рук,	Социализация – вы-	ния, слухового, зри-	ющиеся равно-
	ног по инструк-	полнение работы по	тельного восприятия	весие выпол-
	ции учителя с	инструкции.	через выполнение по	няют на полу.
	контролем и без		заданию.	Опорный пры-
	контроля зрения.			жок заскок на
	Опорный прыжок			колени.
	«ноги врозь». Рав- новесие на			
	бревне: ласточка.			
	оревне, ласточка.			

30	Упражнение на	Тренажёр.	Коррекция моторики	Дозировка сла-
	тренажерах: бего-	Социализация –	движения через	бым обучаю-
	вые дорожки,	упражнения любого	упражнения на тре-	щимся умень-
	вело, стоппер,	вида деятельности по-	нажёрах.	шена.
	диск здоровья.	степенно.		
	Лазание по канату			
	на скорость.			
31	Упражнения про-	Гимнастическое	Коррекция мысли-	Дозировка сла-
	стейшие на	бревно.	тельной деятельно-	бым обучаю-
	бревне.	Социализация –	сти через анализ	щимся умень-
	Опорный прыжок.	усложнение любого	своих и чужих оши-	шена
	Ходьба по	вида деятельности от	бок.	
	наклонной гимна-	простого к сложному.		
	стической ска-			
	мейке. Игры с			
	прыжками, бегом.			
32	Кувырки, стойка	Правила.	Коррекция мысли-	Дозировка сла-
	на лопатках, мост,	Социализация –	тельной деятельно-	бым обучаю-
	полу-шпагат.	усложнение любого	сти через анализ	щимся умень-
	Игры с элемен-	вида деятельности от	своих и чужих оши-	шена
	тами акробатики.	простого к сложному.	бок.	
33	Урок-соревнова-	Развитие силы и вы-	Коррекция эмоцио-	Для ослаблен-
	ние «Гимнастиче-	носливости как необ-	нально-волевой	ных обучаю-
	ское многоборье».	ходимого качества в	сферы через игру-	щихся количе-
		любом виде деятель-	соревнование.	ство упражне-
		ности.		ний сокращено.
	Т	I www.ag Hofforopwa (10		

Лыжная подготовка (18 часов)

Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 м и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

34	Техника безопас-	Словарь. Правила.	Коррекция зритель-	
	ности во время за-	Социализация – со-	ного, слухового вос-	
	нятий лыжной	блюдение правил в	приятия, внимания,	
	подготовки. Под-	трудовой деятельно-	памяти и речи через	
	бор лыж и палок.	сти.	запоминание и по-	
			втор правил.	
35	Двушажный попе-	Повороты на лыжах.	Коррекция моторики	Ослабленные
	ременный ход.	Социализация – дви-	движения рук и ног,	обучающиеся
	Повороты на ме-	гательная активность,	пространственной	передвигаются
	сте.	необходимое качество	ориентации через пе-	по прямой - 60
		в труде и в быту.	редвижениях на лы-	М.
			жах, повороты влево,	
			вправо.	
36	Повороты пере-	Повороты на лыжах.	Коррекция моторики	Ослабленные
	ступанием в дви-	Социализация – дви-	движения рук и ног,	обучающиеся
	жении.	гательная активность,	пространственной	передвигаются
	Двушажный попе-	необходимое качество	ориентации через пе-	по прямой - 60
	ременный ход:	в труде и в быту.	редвижение на лы-	М.
	дистанция 800 м		жах, повороты влево,	
	без учета вре-		вправо. Коррекция	
	мени.		временной ориента-	
			ции.	

37	Повороты пере-	Повороты на лыжах.	Коррекция мысли-	Ослабленные
	ступанием в дви-	Социализация – по-	тельной деятельно-	учащиеся пере-
	жении.	вторные движения за-	сти через анализ	двигаются по
	Одновременный	крепляют навык в	своих ошибок и ис-	прямой - 60м.
	бесшажный ход.	труде.	правление их.	принон
38	Одновременный	Подъем «полу елоч-	Коррекция эмоцио-	Слабые обуча-
	бесшажный ход.	кой».	нально-волевой	ющиеся выпол-
	Подъем «полу	Социализация – пре-	сферы через сравне-	няют подъем
	елочкой» по	одоление трудностей	ния выполнения	по ровному ме-
	склону.	в любом виде деятель-	подъема ёлочкой с	сту.
	,	ности.	другими учащимися.	J
39	Прохождение от-	Спуски на лыжах.	Коррекция равнове-	Слабые обуча-
	резков по 60 мет-	Социализация – ско-	сия,	ющиеся имити-
	ров. Спуск в вы-	рость движения необ-	Моторики движения	руют движения
	сокой стойке по	ходима в любом виде	конечностей через	при спуске в
	ровному склону.	деятельности.	повтор движения	высокой
			лыжных ходов.	стойке.
40	Коррекционно-	Учить следовать ко-	Коррекция простран-	Дозировка для
	развивающие	мандам и соблюдать	ственной ориента-	ослабленных
	игры на развитие	правила игры.	ции, зрительного	учащихся сни-
	быстроты «Уста-		восприятия, мышле-	жена.
	нови рекорд».		ния и памяти через	
			повтор правил, со-	
			блюдений их в игре.	
41	Спуски в высокой	Лыжные ходы.	Коррекция простран-	Слабые обуча-
	стойке. Одновре-	Социализация – запо-	ственной ориента-	ющиеся имити-
	менный одношаж-	минание нового дви-	ции через спуски;	руют спуски на
	ный ход.	жения в трудовой дея-	памяти через запо-	ровном месте.
		тельности.	минание упражне-	
	-	-	ний на точность.	
42	Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты.	Коррекция коорди-	Ослабленные
	по прямой (60	Социализация – кол-	нации движения че-	обучающиеся -
	метров). Двух-	лективные действия в трудовой деятельно-	рез лыжную эста-	30 метров.
	шажный попере- менный ход.	= -	фету и движения рук	
	менный ход.	сти.	и ног при лыжном	
43	Одновременный	Спуски на лыжах.	ходе. Коррекция простран-	Дозировка сла-
43	одновременный одношажный ход	Спуски на лыжах. Социализация – по-	ственной ориента-	бым обучаю-
	(прохождение от-	вторные движения –	ции, координации	щимся умень-
	резков 30 м),	основа закрепления	движения через	шена.
	спуски по склону.	изученного матери-	спуски, прохождение	
		ала.	отрезков.	
44	Передвижение на	Социализация – вы-	Коррекция моторики	Для слабых
	лыжах по слабо-	носливость необходи-	движения конечно-	обучающихся
	пересеченной	мое качество в труде и	стей через ходьбу на	1 км.
	местности до 20	в быту.	лыжах.	
	мин.	•		
	Знаменитые при-			
	зёры Зимних			
	Олимпийских Игр			
45	Передвижение на	Лыжные эстафеты.	Коррекция эмоцио-	Дозировка для
	лыжах с использо-	Социализация – ис-	нально-волевой	ослабленных
	ванием различных	пользование изучен-	сферы через игру.	обучающихся
	ходов (1 км).	ного материала для		снижена.
		успешной трудовой		

	Игра «Пере- стрелка».	деятельности и в быту, коллективизм и		
		индивидуальная ра- бота.		
46	Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрей?»	Лыжные эстафеты. Социализация – использование изученного материала для успешной трудовой деятельности и в быту, коллективизм и индивидуальная работа.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
47	Дистанция 1,5 км на время (использование изученных ходов)	Социализация – применение изученного на практике.	Коррекция координации движения через применение изученных ходов для передвижения на лыжах.	Для слабых обучающихся 1 км.
48	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
49	Прохождение отрезков по 60 м различными ходами. Игра «Биатлон».	Социализация – точ- ность движения, быст- рота – необходимые качества в труде и в быту.	Коррекция памяти и речи через повтор правил.	Слабые обучающиеся – отрезки до 30 м.
50	Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски и подъемы.	Спуски. Подъемы. Социализация – вы- носливость, ловкость необходимые качества в труде и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через спуски, подъемы на лыжах.	Для слабых обучающихся 1 км.
51	Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60 м без палок и с палками.	Повороты на лыжах. Социализация - быстрота, ловкость, точность движения необходимы в любой трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, координации движения через прохождение на лыжах отрезков, поворотов на лыжах.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена, упражнения на лыжах без палок.
-	зы прыжка в высоту с раз		ивание».	
Уметь: пр 52	прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	прыжках в высоту спосо Прыжки в высоту 2 перешагиванием». Перекат. Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	бом «перешагивание». Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.

53	Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на гибкость.	Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.
54	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.	Разбег. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.
55	Коррекционноразвивающие игры на развитие ловкости «Охрана пробежек». Упражнения на коррекцию осанки. Корригирующая ходьба.	Учить следовать командам и правилам игры. Учить чередовать темп.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
56	Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание.	Разбег. Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.
Знать: пра	авила перехода.	Пионербол (3 часа))	
Уметь: пе	ремещаться по площадке	, разыгрывать мяч.		
57	Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в пионербол.	Подачи. Передачи. Социализация — совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные обучающиеся работают с мелкими мя-чами.
58	Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра «Перестрелка»	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные обучающиеся работают с мелкими мя-чами.
59	Коррекционноразвивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоот-	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлюмяча, координация движения во время игры.	Ослабленные обучающиеся работают с мелкими мя-чами.

	расслабление, ды-	ношения с партне-	
	хательные упраж-	рами в трудовой дея-	
	нения.	тельности и в быту.	

Легкая атлетика и коррекционно-развивающие игры (9 часов)

Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом »согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега

6 шагов разбега.						
60	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через бег, метание мяча.	Дозировка для слабых обучающихся снижена до 2 мин.		
61	Низкий старт (15 метров по 3 раза). Эстафеты 4*60 метров. Игра «Меткий стрелок».	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики во время передачи палочки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена		
62	Бег на скорость 60 метров. Метание мяча на дальность с 3 шагов.	Социализация – точ- ность движений необ- ходима в трудовой де- ятельности и в быту.	Коррекция про- странственной и вре- менной ориентации через бег на ско- рость.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена		
63	Высокий старт — бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги». Специальная Олимпиада России» - участие школы в различных соревнованиях.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые обучающиеся выполняют прыжок с неполного разбега.		
64	Прыжок в длину с разбега 6 метров «согнув ноги». Бег ускорением 30 метров.	Социализация – вы- носливость необходи- мое качество в трудо- вой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют прыжок с неполного раз- бега.		
65	Метание набивного мяча двумя руками сверху. Прыжок в длину на результат. Коррекционно — развивающие игры на развитие быстроты	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.		
66	Метание мяча изза (спины) головы на дальность с 5 шагов разбега.	Набивной мяч. Социализация – раз- витие и укрепление	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена		

	Специальные бе-	мышц рук и ног необ-		
	говые упражне-	ходимо в трудовой де-		
	ния.	ятельности.		
67	Кроссовый бег	Кросс.	Коррекция времен-	Дозировка для
	800 метров. Игры	Социализация – вы-	ной ориентации че-	слабых обуча-
	на внимание. Тол-	носливость необходи-	рез кроссовый бег.	ющихся умень-
	кание набивного	мое качество в трудо-	Коррекция простран-	шена
	мяча. Силовые	вой деятельности.	ственной ориента-	
	упражнения		ции через специаль-	
			ные упражнения.	
68	Итоговое занятие			

№ п/п Тема урока п/п Дата пил Словарь. Профориентация. Социализация. Коррекционная работа и не пация. Социализация. Ин не пация. Социализация. Коррекционная работа и не пация. Оциализация. Ин не пация. Социализация. Коррекционная работа и не пация. Оциализация. Ин не полежая атлетика (10 часов) Ин не пация. Социализация. Коррекционная работа и не пация. Оциализация. Ин не пация. Социализация. Ин пация. Социальна выполнять ставтов потива. Ин пация. Социализация.	Календарно-тематическое планирование 7 класс						
Тация. Социализация. В нация. В нация. В нация. В нация. В на	ндивидуаль-						
Пегкая атлетика (10 часов) Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным перех бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполня группировке, в прыжках в длину с разбега способом »согнув ноги»; выполнять метание м на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. 1 Техника безопасности на уроках легкой атрати дети. Травматизм на нятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слущай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шата. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Натий старт, старт, укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Техника безопасности сти. Травматизм на набивности сти. Травматизм на на вопросы, составление рассказа. Коррекция зрительные повторения правил игры. Коррекция зритель дости и слухового восприятия через повторения правил игры. Коррекция зритель ного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиные вости.	ная работа						
Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бет по Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным перех бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять отметие мето в медленном темпе 8 мин; выполнять труппировке, в прыжках в длину с разбега способом жсогнув ноги»; выполнять метание м на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. 1 Техника безопасности на уроках легкой атлети- кой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» 2 Продолжительная ходьба, стопа. Голень, бедро. Укреплением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 разбет, финиш. Укрепление мышц опорно-двигательного мяча (2 -3 кг) 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 разбет, финиш. Укрепление мышц опорно-двигательного мяча по заданию учи- умета по заданию учи- умета по заданию учи-	1						
Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным перех бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять группировке, в прыжках в длину с разбега способом »согнув ноги»; выполнять метание м на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. 1 Техника безопасности на уроках леткой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг)	по виражу.						
бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнят группировке, в прыжках в длину с разбега способом »согнув ноги»; выполнять метание м на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. 1 Техника безопасности на уроках легкой атратики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 4 Техника безопасност кувыполнять толкание набивнослысовой жогопасно и слухового востары на последующей трудовости. Выполнять метание мышцаного мяча (2 -3 кг) 4 Техника безопасност мусыполнять толкание набивность выполнять толкание набивность. В медленном эсопсовом жогогную ного муса приятия через обег, метание мышцань опорно-двигательного мяча по заданию учи- уметание мышцань опорно-двигательного мяча по заданию учи-	Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;						
группировке, в прыжках в длину с разбега способом жоггнув ноги»; выполнять метание м на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» Техника безопасности. Техника безопасности для погом мяча по заданию учи-уметального мяча с места. Техника безопасности для погом муча по заданию учи-уметального мяча с места. Техника безопасности для погом муча с места. Техника безопасности для погом муча по заданию учи-уметального мяча по заданию учи-							
1 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение залетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» рабочем месте. приятия через ответы на вопросы, составление рассказа. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. жег коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укреплением трудовой деятельности. Коррекция зрительного и слухового восприятия через игру. для последующей трудовой деятельности. Доличном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» Низкий старт, старт, разбег, финиш. Укрепление мышц опорно-двигательного мяча по заданию учи- уменание мыши учи- уменание мыши опорно-двигательного мяча по заданию учи- уменание мыши учи- Ослукового восприятия через игру. для последующей трудовости. Ослукового восприятия через игру. для последующей трудовости. Воспитание вынослиный старт, старт, укрепление мыши через бег, метание выпорно-двигательного мяча по заданию учи- уменание мыши учи- Ослукового мача по заданию учи- <							
на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слущай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 1 ка уроках легкой атлетики. Значение занятизм на рабочем месте. 1 пого и слухового восприятия через ответы на вопросы, составление ние рассказа. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. 2 Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепление трудовой деятельности. 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 4 Сти. Травматизм на рабочем месте. 5 Продолжительная ходьба (стопа. Голень, бедро. Укрепление трудовой деятельности. 5 Коррекция пространственной ориентации через бег, метание выпотранноственной ориентации через бег, метание мышц опорно-двигательного мяча по заданию учи-							
на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слущай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 1 ка уроках легкой атлетики. Значение занятизм на рабочем месте. 1 пого и слухового восприятия через ответы на вопросы, составление ние рассказа. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. 2 Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепление трудовой деятельности. 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 4 Сти. Травматизм на рабочем месте. 5 Продолжительная ходьба (стопа. Голень, бедро. Укрепление трудовой деятельности. 5 Коррекция пространственной ориентации через бег, метание выпотранноственной ориентации через бег, метание мышц опорно-двигательного мяча по заданию учи-	озировка						
рабочем месте. приятия через ответы на вопросы, составление рассказа. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 - 3 кг) рабочем месте. приятия через ответы на вопросы, составлении ние рассказа. Коррекция эмоционального нально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укреплененные ного и слухового восприятия через игру. Воспитание выносливости. Приятия через ответы на вопросы, составление ние рассказа. Коррекция эмоциональное обремкция приятия через истру, для вости. Низкий старт, старт, разбег, метание на выпосты ныши через бег, метание на вопросы, составление на вопросы, составление ние рассказа. Коррекция эмоциональное обрежкция простространовым обрежкция пространовым обрежкция по заданию учиновым обрежкция пространовым	ля ослаблен-						
нятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слущай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) На вопросы, составлении ние рассказа. Коррекция эмоциональное кореры, памяти через повторения правил игры. Коррекция зрительного крепление приятия через игру. Воспитание выносливости. Низкий старт, старт, разбег, финиш. Укрепление мышц опорно-двигательного мяча по заданию учинумет.	ых обучаю-						
Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Истры С элементами Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепленог приятия через игру. последующей трудовой деятельности. Коррекция эмоциональное корем повторения прост воспранног обуменов приятия через игру. Воспитание выносливости. Коррекция эмоциональног коррекция прост уменого и слухового воспранности. Воспитание выносливости. Коррекция пространственной ориентации через бег, метание выпости. Коррекция пространственной ориентации через бег, метание выпостранного мяча по заданию учи- уменов мяча по заданию учи-	ихся сни-						
Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Истры С элементами Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры. Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепленог приятия через игру. последующей трудовой деятельности. Коррекция эмоциональное корем повторения прост воспранног обуменов приятия через игру. Воспитание выносливости. Коррекция эмоциональног коррекция прост уменого и слухового воспранности. Воспитание выносливости. Коррекция пространственной ориентации через бег, метание выпости. Коррекция пространственной ориентации через бег, метание выпостранного мяча по заданию учи- уменов мяча по заданию учи-	ена.						
общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слу- шай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) 1 Коррекция зрительного приятия через игру. для последующей трудовости. Вости. Приятия через игру. Воспитание вынослиный через игру. Воспитание вынослиный через бег, метание играний укреплением мяча по заданию учиный через бег, метание игранием играни							
внимателен», «Слу- шай сигнал» 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с из- менением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Водьба, стопа. Го- лень, бедро. Укрепления правил игры. Коррекция зрительного и слухового восноем ние голеностопа для повторения правил игры. Коррекция зрительного и слухового восноем ние голеностопа для последующей трудовой деятельности. Воспитание выносливости. Коррекция пространственной ориентации обу укрепление мышц через бег, метание мыш через бег, метание мяча по заданию учи-							
шай сигнал» игры. 2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» ходьба, стопа. Гонлень, бедро. Укреплением темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» ние голеностопа для приятия через игру. последующей трудовости. Воспитание выносливости. 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Низкий старт, старт, разбег, финиш. укрепление мышц через бег, метание выпото мяча по заданию учи- уметание мяча по заданию учи- уметание мяча по заданию учи-							
2 Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» Ходьба, стопа. Гонлень, бедро. Укрепление менением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» Низкий старт, старт, разбег, финиш. Воспитание вынослиный вости. Низкий старт, старт, старт, разбег, финиш. Коррекция зрительного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепление выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепление выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепление выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепление выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые выного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые выного и слухового воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые выного и слухового воспитание вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые вынослиный вости. Дозмень, бедро. Укрепленые вынослиный вости. Дозмень, бедро. Воспитание вынослиные вынослин							
ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) лень, бедро. Укреплениен ного и слухового восприятия через игру. Воспитание вынослиных вости. ние голеностопа для приятия через игру. Воспитание вынослиных вости. Низкий старт, старт, разбег, финиш. укрепление мышц через бег, метание выпорно-двигательного мяча по заданию учинумена.							
различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) ние голеностопа для приятия через игру. Воспитание выносливой деятельности. Низкий старт, старт, разбег, финиш. укрепление мышц через бег, метание выпорно-двигательного мяча по заданию учи-	озировка						
менением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) менением ширины и последующей трудовой деятельности. Воспитание выносливного вости. Воспитание выносливного ны вости. Низкий старт, старт, старт, стартноственной ориентации обу через бег, метание выносливного мяча по заданию учизмета.	меньшена						
частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень» вой деятельности. вости. щи 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Низкий старт, старт, разбег, финиш. Коррекция пространственной ориентации обу через бег, метание выпопорно-двигательного мяча по заданию учи- уметание	тя ослаблен-						
«В горизонтальную мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Низкий старт, старт, старт, ственной ориентации обу через бег, метание выпопорно-двигательного мяча по заданию учи-	ых обучаю-						
мишень» 3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Низкий старт, старт, коррекция пространосу обуразов, финиш. ственной ориентации обуразов, финиш, через бег, метание выполорно-двигательного мяча по заданию учинумет.	ихся.						
3 Бег с низкого старта с укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Низкий старт, старт, коррекция пространственной ориентации обученного мяча по заданию учиновым опорно-двигательного мяча (2 -3 кг)							
укреплением 40 м х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) разбег, финиш. Укрепление мышц обу мяча по заданию учинуме							
раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) Укрепление мышц через бег, метание выприного мяча по заданию учинумет уметание мышц мяча по заданию учинумет уметание мышц	слабленные						
ного мяча (2 -3 кг) опорно-двигательного мяча по заданию учи- уме	бучающиеся						
	в токниопы						
двумя руками снизу. аппарата для дальнеи- теля. оот	меньшенном						
	бъеме.						
РК. Достижения Маг- шей трудовой дея-							
нитогорских легкоат-							
летов в соревнова- ниях различного							
уровня.							
4 Медленный бег до 8 Выносливость. Укреп- Коррекция мысли-							
минут. Многоскоки с ление голеностопа для тельных процессов че-							
места и разбега. Игра физических нагрузок рез анализ своих дей-							
«Кто дальше». в последующей трудо- ствий, нахождение и							
вой деятельности. исправление ошибок.							

5	Бег на время 60 мет-	Техника прыжка.	Коррекция речи и па-	Дозировка					
	ров. Прыжок в длину	Толчковая нога. Быст-	мяти через воспитание	для ослаблен-					
	на результат.	рота движений для по-	команд, умение их по-	ных обучаю-					
		следующей трудовой	давать.	щихся умень-					
		деятельности.		шена.					
6	Бег 80 метров с пре-	Препятствие. Умение	Коррекция простран-	Дозировка					
	одолением 3-4 пре-	выполнять коллектив-	ственной ориентации	для ослаблен-					
	пятствий. Толкание	ные действия на раз-	через преодоление	ных обучаю-					
	набивного мяча (2-3	витие силы рук для	препятствий. Развитие	щихся умень-					
	кг) с места на даль-	дальнейшей трудовой	эмоционально-воле-	шена.					
	ность. Беседа: «Ос-	деятельности.	вой сферы.						
	новные части тела».								
7	Кроссовой бег 800	Олимпиада. Чемпио-	Коррекция зритель-	Дозировка для					
	метров (бег по ви-	нат. Марафон.	ного восприятия и	ослабленных					
	ражу). Метание ма-	Воспитание выносли-	пространственной	обучающихся					
	лого мяча на даль-	вости для дальнейшей	ориентации через ме-	снижена.					
	ность из положения	трудовой деятельно-	тание мяча. Развитие						
	лежа.	сти.	эмоционально-воле-						
	П	N T	вой сферы.	П					
8	Прыжок в длину с	Ускорение. Толчковая	Коррекция мысли-	Дозировка					
	разбега способом «со-	нога. Разбег.	тельных процессов че-	для ослаблен-					
	гнув ноги». Движение	Укрепление голено-	рез анализ своих дей-	ных обучаю-					
	ног и рук в полете.	стопа для физических	ствий, нахождение и	щихся умень-					
	Бег 30 м из различных	нагрузок в последую-	исправление ошибок.	шена.					
	положений – старт.	щей трудовой дея-	Коррекция слухового						
		тельности.	восприятия через при-						
9	Парадона ратафатуру	Paradamu vi far	нятие команд учителя.	Пориворие					
)	Передача эстафетной палочки. Метание	Эстафетный бег. Укрепление рук для	Коррекция слухового восприятия, простран-	Дозировка для ослаблен-					
	мяча на дальность.	дальнейшей трудовой	ственной ориентации	ных учащихся					
	Игры с элементами	дальнеишей трудовой деятельности.	через эстафетный бег.	ных учащихся - 30 м.					
	метания предметов	Соблюдение правил	Коррекция координа-	- 30 M.					
	«В четыре стойки»,	игры. Индивидуаль-	ции движений при вы-						
	«Ловкие меткие».	ные и коллективные	полнении упражне-						
	WIODRIE WEIRIC//.	виды деятельности.	ний.						
10	Кросс 500 м - 1000 м.	Стайер.	Коррекция простран-	Дозировка					
10	Прыжок в длину с	Воспитание выносли-	ственной ориенти-	для ослаблен-					
	разбега на результат.	вости для дальнейшей	ровки через выполне-	ных обучаю-					
	passera na pespinari.	трудовой деятельно-	ние прыжка, времен-	щихся — 500					
		сти.	ной ориентации через	М.					
			бег на дистанции.						
	I	Баскетбол (8 часов)		<u> </u>					
Знат	ь: когда выполняются штраф	` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` `	•						
Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с ме-									
ста.									
11	Техника безопасности	Правила безопасно-	Коррекция крупной и	Ослабленные					
	при занятии баскетбо-	сти. Травма. Первая	мелкой моторики че-	обучающиеся					
	лом. Бег с измене-	помощь. Развитие	рез работу с мячом.	выполняют					
	нием направления и	ловкости рук, силы		работу с мел-					
	скорости движения.	рук, кисти для даль-		ким мячом,					
	Игра «Встречные эс-	нейшей трудовой дея-		шагом.					
	тафеты». Беседа: «Са-	тельности.							
	моконтроль и его при-								

моконтроль и его при-

ёмы».

12	Повороты на месте	Стойка баскетболиста.	Коррекция простран-	Дозировка
12	вперед, назад. Пере-	Развитие умения вы-	ственной ориенти-	для ослаблен-
	дача мяча в движении	полнять точные дви-	ровки через передачу	ных обучаю-
	двумя руками и одной	жения.	мяча. Воспитание	щихся умень-
	рукой от плеча. Игра	жения.	воли, выносливости	шена.
	«Встречные эста-		через игру.	mena.
	феты».		lepes in py.	
13	Комплекс упражне-	Совместные действия	Коррекция зритель-	Дозировка для
	ний на растягивание.	при выполнении	ного, слухового вос-	ослабленных
	Дыхательные упраж-	упражнений	приятия, мыслитель-	обучающихся
	нения. Игры на внима-	J 1	ной деятельности.	снижена.
	ние: «Не ошибись».		Коррекция эмоцио-	
			нально-волевой	
			сферы.	
14	Ведение мяча с изме-	Ритм бега.	Коррекция зритель-	Ослабленные
	нением высоты от-	Быстрота выполнения	ного восприятия через	обучающиеся
	скока и режима бега.	действий.	броски мяча, про-	выполняют
	Броски мяча в кор-	Учить следовать ко-	странственной ориен-	работу с ма-
	зину от плеча после	мандам и соблюдать	тировки через бег с	лым мячом,
	остановки.	правила игры.	различным ритмом.	шагом.
	Игра на развитие фи-			
	зических качеств —			
	быстроты: «Узнай,			
	кто это был».			
15	Передача мяча в па-	Стойка баскетболиста.	Коррекция моторики	Ослабленные
	рах, тройках, в движе-	Умение выполнять	рук через передачу	обучающиеся
	нии двумя руки от	коллективные дей-	мяча. Воспитание	– передача и
	груди и одной рукой	ствия.	воли во время игры.	ловля мяча от
	от плеча. Игра «Точ-			стены.
	ная передача».			
	РК. Участие баскетбо-			
	листов школы в со-			
	ревнованиях различ-			
16	Ного уровня.	Прием в баскетбол.	Коррекция зритель-	Дозировка
10	Сочетание приемов: ведение мяча с изме-	Коллективные дей-	ного восприятия и	дозировка для ослаблен-
	нением направления,	ствия в игре и трудо-	пространственной	ных обучаю-
	передача. Игра	вой деятельности. Ин-	ориентировки через	щихся умень-
	«Встречные эста-	дивидуальная работа	выполнение техниче-	шена.
	феты».	– основа действий в	ских приемов. Кор-	1110114.
	Коррекционные игры	труде.	рекция мелкой мото-	
	на развитие физиче-	-L/W	рики рук.	
	ских качеств – ловко-		Коррекция мысли-	
	сти: «Ловкие и мет-		тельных действий че-	
	кие».		рез повторение правил	
			игры.	
17	Игра в баскетбол по	Правила игры. Со-	Коррекция мысли-	Слабые обу-
	упрощенным прави-	блюдение правил и	тельных операций,	чающиеся иг-
	лам (двойкам, трой-	норм в игре и трудо-	речи, памяти через по-	рают облег-
	кам, командой)	вой деятельности.	вторение правил, ком-	ченным мя-
			ментирование и ис-	чом.
			правление ошибок в	
			игре.	

18	Основные правила	Правила игры. Со-	Коррекция мысли-	Слабые обу-
	игры в баскетбол.	блюдение правил и	тельных операций,	чающиеся иг-
	Игра в баскетбол дву-	норм в игре и трудо-	речи, памяти через по-	рают облег-
	сторонняя по упро-	вой деятельности.	вторение правил, ком-	ченным мя-
	щенным правилам.		ментирование и ис-	чом.
			правление ошибок в	
			игре.	

Гимнастика и коррекционно-развивающие игры (17 часов)

Знать: как правильно выполнять размыкание уступами, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: Шире шаг!», Короче шаг!», Чаще шаг!», Реже шаг!»;выполнять опорный прыжок способом »согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.

19	Техника безопасности	Техники безопасно-	Коррекция памяти и	Дозировка
	на уроках гимна-	сти.	речи через повтор	для ослаблен-
	стики. Строевые	Соблюдение правил	правил, координация	ных учащихся
	упражнения. Упраж-	при любом виде дея-	движений через игру.	уменьшена.
	нения на осанку. Кор-	тельности.	движении через игру.	умспвшена.
	ригирующие упраж-	тельности.		
	нения с гимнастиче-			
	ской палкой.			
20	Переноска грузов	Cuongui Voonuuro	Коррекция зритель-	Дозировка
20	(снарядов). Танце-	Снаряды. Координа- ция движений – необ-	11	дозировка для ослаблен-
			ного и слухового вос-	
	вальные упражнения.	ходимое качество в	приятия через танце-	ных обучаю-
	Лазание по гимнасти-	трудовой деятельно-	вальные упражнения,	щихся умень-
	ческой скамейке.	сти.	коррекция моторики	шена.
	Игра на развитие фи-	Учить следовать ко-	рук через лазание по	
	зических качеств —	мандам и соблюдать	канату.	
	быстроты: «Узнай,	правила игры.	Развитие быстроты	
	кто это был».		реакции.	
21	Равновесие. Ходьба с	Преодоление трудно-	Коррекция зритель-	Дозировка
	<u> -</u>	стей в быту и труде.		для ослаблен-
	± • ·			•
	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			щихся умень-
				шена.
			своих ошибок.	
	мейке спиной вперед,			
	расхождением вдвоем			
	на скамейке.			
1	Спецолимпийцы по			
	гимнастике, призеры,			
	участники соревнова-			
	ний.			
22	Упражнения на гим-	Акробатика. Гибкость	Коррекция простран-	Дозировка
	настической стенке.	 необходимое физи- 	ственной ориенти-	для ослаблен-
	Акробатические	ческое качество для	ровки через акробати-	ных обучаю-
	упражнения.	успешной трудовой	ческие упражнения,	щихся умень-
1		деятельности.		шена.
			_	
	различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические	Акробатика. Гибкость — необходимое физическое качество для успешной трудовой	ного восприятия, равновесия, мыслительной деятельности через равновесие, анализ своих ошибок. Коррекция пространственной ориентировки через акробати-	для ослабленых обучан щихся уменшена. Дозировка для ослабленых обучан щихся умен

23	Упражнения с набив-	Опорный прыжок.	Коррекция зритель-	Слабые обу-
23	ными мячами. Опор-	Укрепление двига-	ного восприятия через	чающиеся вы-
	ный прыжок, согнув	тельного аппарата.	опорный прыжок.	
	ноги через козла.	тельного аппарата.	опорный прыжок.	полняют пры- жок через ска-
	ноги через козла.			жок через ска- мейку.
24	L'average versage	Variation printed	Vannavava Byyyya	
24	Комплекс упражне-	Учить точно, выпол-	Коррекция внимания	Дозировка для
	ний на растягивание. Дыхательные упраж-	нять движения.	через выполнение иг-	ослабленных
	1 ' '		ровых упражнений. Воспитание ответ-	обучающихся снижена.
	нения. Игры на внимание «Кто точнее»,			снижена.
			ственности и самосто-	
25	«Сохрани позу» Передвижения в висе	Вис, опорный пры-	ятельности.	Дозировка
23	на гимнастической	жок. Развитие силы	Коррекция моторики руки через подтягива-	дозировка для ослаблен-
	стенке, подтягивание	рук кисти для успеш-	ние и вис на гимна-	ных обучаю-
	в висе на гимнастиче-	ной трудовой деятель-	стической стенке.	щихся умень-
	ской стенке. Опорный	ной трудовой деятель-	стической стенке.	шена.
	прыжок – ноги врозь	ности.		шена.
	через козла.			
26	Строевые упражне-	Строевые упражне-	Координация движе-	Дозировка
20	ния: размыкания, по-	ния, лазание. Внима-	ний через лазание по	дозировка для ослаблен-
	вороты при ходьбе,	ния, лазание. Внима-	канату.	ных обучаю-
	ходьба змейкой, про-	ний – необходимое ка-	Kanary.	щихся умень-
	тивоходом. Лазание	чества для успешной		шена.
	по канату в три при-	трудовой деятельно-		mena.
	ема на скорость.	сти.		
27	Корригирующие	Бревно. Укрепление	Коррекция вестибу-	Ослабленные
	упражнения со ска-	голеностопа для вос-	лярного аппарата че-	обучающиеся
	калкой. Равновесие на	питания выносливо-	рез удержание равно-	выполняют
	низком бревне	сти.	весия на бревне.	упражнения
	1		1	на полу.
28	Комплекс упражне-	Учить следовать ко-	Коррекция моторики и	Дозировка для
	ний на растягивание в	мандам и соблюдать		ослабленных
	парах. Игры на разви-	правила игры.	ориентации. Воспита-	обучающихся
	тие гибкости «Со-		ние выносливости и	снижена.
	храни стойку»		самостоятельности.	
29	Акробатические	Акробатические	Коррекция координа-	Дозировка
	упражнения (эле-	связки. Запоминание	ции движений через	для ослаблен-
	менты).	элементов трудовой	кувырки, удержание	ных обучаю-
		деятельности.	равновесия на бревне	щихся умень-
			на полу.	шена.
30	Передача предметов	Эстафета. Преодоле-	Коррекция эмоцио-	Дозировка
	(набивного мяча). Эс-	ние трудностей в быту	нально-волевой сферы	для ослаблен-
	тафета с преодоле-	и трудовой деятельно-	через игру.	ных обучаю-
	нием препятствий:	сти.		щихся умень-
	подлазанием и пере-			шена.
	лазанием под них.			
31	Игра на развитие вы-	Развитие силы и вы-	Коррекция простран-	Дозировка для
	носливости. Эстафеты	носливости как необ-	ственной ориентации	ослабленных
	линейные и по кругу.	ходимого качества в	через ориентировку по	обучающихся
		любом виде деятель-	залу во время игры.	снижена.
		ности.	Коррекция речи и	
	1		мышления через по-	
1			mbinistering repes no	

32	Опорный прыжок, со-	Опорный прыжок.	Коррекция мысли-	Слабые обу-
	гнув ноги и ноги	Воспитание гибкости	тельной деятельности	чающиеся вы-
	врозь через козла.	для успешной трудо-	через анализ и исправ-	полняют пры-
	Упражнения у гимна-	вой деятельности.	ление ошибок.	жок без раз-
	стической стенке.			бега.
33	Упражнения на	Осанка. Запоминание	Коррекция простран-	Дозировка
	осанку. Равновесия на	элементов работы.	ственной ориентации	для ослаблен-
	гимнастической ска-		через выполнение ак-	ных обучаю-
	мейке и бревне. Акро-		робатических упраж-	щихся умень-
	батические упражне-		нений.	шена.
	ния (связки).			
34	Лазание по канату в	Канат. Преодоление	Коррекция мысли-	Дозировка
	три подъема на вы-	трудностей в работе и	тельной деятельности	для ослаблен-
	соту. Опорный пры-	в быту.	через анализ и исправ-	ных обучаю-
	жок. Эстафеты с эле-	Правила игры. Выпол-	ление ошибок.	щихся умень-
	ментами акробатики,	нение коллективные		шена.
	опорных прыжков, ла-	действий и индивиду-		
	зания.	альной работы.		
35	Урок – соревнование	Преодоление трудно-	Коррекция мысли-	Дозировка
	«Гимнастическое	стей в работе и в	тельной деятельности	для ослаблен-
	многоборье».	быту.	через анализ и исправ-	ных обучаю-
			ление ошибок.	щихся умень-
				шена.

Лыжная подготовка (16 часов)

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

	1 = 	T = -	
			Дозировка
• -		и зрительного воспри-	для ослаблен-
подготовки. Прокла-	вил техники безопас-	ятия, памяти через	ных обучаю-
дывание лыжни.	ности в быту и трудо-	воспоминание, запо-	щихся умень-
	вой деятельности.	минание правил пове-	шена.
		дения и техники без-	
		опасности.	
Прохождение дистан-	Торможение.	Коррекция координа-	Дозировка для
ции 1 км с использо-	Двигательная актив-	ции движений и про-	ослабленных
ванием двухшажного	ность – необходимое	странственной ориен-	обучающихся
хода. Торможение	качество успешной	тации через передви-	снижена.
«Плугом».	трудовой деятельно-	жение на лыжах.	
	сти.		
Одновременный од-	Одновременные ходы.	Коррекция времен-	Дозировка
ношажный ход на от-	Многократное повто-	ных представлений,	для ослаблен-
резках 40-60 м (5 по-	рение для совершен-	пространственной	ных обучаю-
вторений)	ствования двигатель-	ориентации через по-	щихся умень-
	ных навыков.	вторение движений на	шена.
		временных отрезках.	
Подъем «полуелоч-	Полуелочка.	Коррекция памяти,	Дозировка
кой». Игры на лыжах	Коллективные и инди-	речи, мыслительных	для ослаблен-
«Подбери флажок»,	видуальные действия	операций через повто-	ных обучаю-
«Метко в цель».	в игре и трудовой дея-	рение и соблюдение	щихся умень-
	тельности.	правил игры.	шена.
Комплекс упражне-	Учить выполнять дей-	Коррекция гибкости,	Дозировка для
ний в парном стрет-	ствия индивидуально	моторики. Коррекция	ослабленных
	и в парах. Гибкость		
	Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».	подготовки. Прокладывание лыжни. Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель». Комплекс упражнений в парном стрет-	тодготовки. Прокладывание лыжни. Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». Подновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) Подбери флажок», «Метко в цель». Подбери флажок», «Метко в цель». Комплекс упражнечим движнием двухиважного каметов и правил поведения и техники безопасности. Торможение. Двигательная активность — необходимое качество успешной трудовой деятельности тации через передвижение на лыжах. Коррекция координации движений и пространственной ориентации через передвижение на лыжах. Коррекция временных представлений, пространственной ориентации через повторение для совершенствования двигательных отрезках. Подъем «полуелоч-кой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель». Комплекс упражнений в парном стрет-

	чинге. Игры на разви-	как необходимое каче-	мышления, эмоцио-	обучающихся
	тие гибкости «Пере-	ство работы всего ор-	нально-волевой сферы	снижена.
	дача набивных мя-	ганизма.	через повтор упражне-	
	чей».	1 000000000	ний, анализ и исправ-	
			ление ошибок.	
41	Одновременный од-	Лыжные ходы.	Коррекция зритель-	
71	ношажный ход и дву-	Выносливость и пре-	ного восприятия, про-	
	шажный ход на ди-	одоление трудностей	странственной и вре-	
	станции 2 км.	в быту и трудовой де-	менной ориентации	
	станции 2 км.	ятельности.	через прохождение	
		ятельности.	* *	
42	Периомический отпер	0	дистанции.	Поруже оруже
42	Прохождение отрез-	Одновременные и од-	Коррекция координа-	Дозировка
	ков на время 150-200	ношажные хода.	ции движений через	для ослаблен-
	м одновременным од-	Многократное повто-	выполнение заданий	ных обучаю-
	ношажным ходом.	рение – залог успеш-	при прохождении ди-	щихся умень-
		ного усвоения двига-	станции.	шена.
42	Пумуму на пото 1 сто	тельных навыков.	V 000 0747	Поруже
43	Лыжные эстафеты по	Эстафета.	Коррекция зритель-	Дозировка для ослаблен-
	кругу 300-400м.	Совместные действия	ного восприятия, про-	, ,
	Участие олимпийцев	с партнерами в трудо-	странственной и вре-	ных обучаю-
	в лыжных соревнова-	вой деятельности.	менной ориентации	щихся умень-
1 1	НИЯХ.	Потупосоти	через эстафетный бег.	шена.
44	Подъем «полулесен-	Полулесенка.	Коррекция зритель-	Дозировка
	кой». Спуск с поло-	Многократное повто-	ного восприятия, про-	для ослаблен-
	гого склона. Прохож-	рение действия для	странственной ориен-	ных обучаю-
	дение отрезков 40-50	успешной трудовой	тации через подъем и	щихся умень-
	м в быстром темпе (5-	адаптации.	спуск на лыжах.	шена.
45	6 повторений)	Просменение причие	Vonnovivia roon iiiio	2 m/ H2
43	Дистанция 2 км, 3 км,	Преодоление трудностей и воспитание вы-	Коррекция координации движений через	2 км – де- вочки, 3 км -
	используя изученные лыжные ходы в быст-	носливости как необ-	выполнение заданий	
	· ·			мальчики.
	ром темпе.	ходимого жизненного	при прохождении ди-	
46	Проусунация отраз	Качества.	станций. Коррекция координа-	Поривовка
40	Прохождение отрез- ков 150-200 м (2-3-	Многократное повторение действия для		Дозировка для ослаблен-
	` `	1 *	ции движений через выполнение заданий	ных обучаю-
	раза) двушажным ша-	успешного усвоения		<u>-</u>
	гом с переходом на	двигательного навыка.	при прохождении ди-	щихся умень-
	одновременный одно- шажный ход.		станции.	шена.
47	Одновременный дву-	Многократное повто-	Коррекция слухового	Дозировка
+/	шажный ход на отрез-	рение действия для	и зрительного воспри-	дозировка для ослаблен-
	ках 60 м (5 повторе-	успешного усвоения	ятия, памяти и речи	ных обучаю-
	ний). Игра «Подбери	двигательного навыка.	через повтор заданий	щихся умень-
	флажок».	Учить правильному	и правил его выполне-	шена.
	Упражнения на	дыханию, необходи-	ния.	mena.
	осанку и профилак-	мому для различных	Воспитание самостоя-	
	тику плоскостопия	видов деятельности.	тельности и осознан-	
	«Тропа коррекции».	Учить чередовать	ности выполняемых	
	«тропа коррокции».	темп.	действий.	
48	Лыжные эстафеты по	Совместные действия	Коррекция координа-	
70	кругу 500 м торможе-	с партнерами в игре и	ции движений через	
	ние «плугом».	трудовой деятельно-	выполнение заданий	
	TITIO WILLIAM TO THE TITION THE TITION TO THE TITION THE TITION TO THE TITION THE TITION TO THE TITION THE TITIO	сти.	при прохождении эс-	
		OIM.	тафеты.	
			тифеты.	

тереодпеннем впадин и выступов с использованием изученных ходов. Торичением изученных ходов качества. Торичением изученных ходов качества и изучением и соблюдение правып игры. Коллективные и издирами и мера перение и соблюдение правып игры. Толучности. Толичности. Толучности. Толичности. Толичности. Торичности. Т	40	П	Парадання	I/	Папти
в наступов с использованием изученных кодов. посиивости как псобока из действий товарищей. пых обучающих девотки, 3 км де	49	Дистанция 1,5 - 3 км с	Преодоление трудно-	Коррекция мысли-	Дозировка
ходов. ходов. ходимого жизненного качества. ходимого жизненного качества. ходов.				<u> -</u>	
Миры па лыжах «Сла- ломо, «Пустое ме- сто», «Метко в цель». Правила игры. Колисктивные и инди- видуальные действия в игре и грудовой дея- тельности. Повторное передви- жение в быстром темне на отрезках 40- 60 м в одновременном двушижном хода. Полусночка. Лыжные жение в быстром темне на отрезках 40- 60 м в одновременном двушижном хода. Полусночка. Лыжные жение в быстром темне на отрезках 40- 60 м в одновременном двушижном хода. Полусночка. Лыжные жение в быстром темне на отрезках 40- 60 м в одновременном двушижном хода. Полусночка. Лыжные жение в быстром темне на отрезках 40- 60 м в одновременном двушижном хода. Полусночка. Лыжные жение в быстром темник на тыжках, коор- движение на лыжах, коор- движение на лыжах коор- движение на лыжах, коор- движение на лыжах коор- движение на лыжах коор- движение на лыжах коор- движе		I - I		* * *	
Правила штры. Коррекция памяти, дозгровка для ослаблентельности. Коррекция памяти, дозгровка для ослаблентельности и в бытор и трудовой деятельности и в быту. Прыжки в высоту 2 перагативанием» подбор толчковой ноги, разбега. Прыжко в высоту с пряжко в высоту с польго разбега, переход по планку, приземление. Прыжко в высоту с польго разбега, переход по планку, приземление. Коррекция пространдам для ослаблентельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностола необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбег. Социализация — укрепление голеностольность на толеностольность на толеностольность на толеность на толеность на толеность на толеность на толеность на т				1	_
Прыжок в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту столя пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Темение подавлять преждение санк «Сохрани позу». В прыжка в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту сполого разбета. Прыжок в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту сполого разбета, переход по планку, приземление. Социализация — укрепление голеностопа пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. В разбет стола пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. В разбет стола пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. В разбет стола пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. В разбет стола пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. В разбет стола пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. В разбет стола пеобходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		ходов.	качества.	_	
Правила прыках «Сладом», «Пустое место», «Мстко в цель». Правила прыках правила прыка в пре и трудовой деятельности и в высоту сперешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту «перешативанием»: подбор толчковой поги, в разбега. Прыжко в высоту с полного разбега, переход по поланку, приземление. Разбет. Социализация — укрепление голеностова прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Дозировка для ослабленных обучающих обучающих обучающих обучающих обу				щеи.	· -
Дозировка доление предвижения положов на высоту скажалкой (серии 10-15 м х 3 раза) Прыжок в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту спрямого разбета. Прыжок в высоту сполного даятельные доление дыхательные доление. Вытолого в доление правил игры. Коррекция слухового и зрительного воприятия через подъе новы на лыжах, координация движений через повторное перь прижение на лыжах. Умета в темного рефлекса. Текая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту спрямого разбета. Перь пов подного рефлекса. Текая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту спрямого разбета. Перь потов псобходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Трыжко в высоту сполного рефлекса. Текая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту спрямого разбета. Перьжах в высоту спрямого разбета, перь прыжки. Тозира прыжки. Тозира перь поты перь поты перь прижки и через подвожния пространственной ориентации, для ослабленных обучающихся уменьшена. Тозира прыжки. Тозира прыжки. Тозира прыжки. Тозира прыжки. Тозира прыжки. Тозира прыжки. Тозира прыжках в высоту спранственной ориентации, для ослабленных обучающихся уменьшена. Тозира прыжки. Тозира прыж как высоту спранственной ориентации, для ослабленных обучающихся уменьшена. Тозира прыжки. Тозира правительного порыс пред прыжки. Тозира прыжках высоту спранств	50	H	П	TC	
видуальные действия в игре и трудовой деятельности и в правил игры. 1 Повторное передвижение в быстром темне в отрежах 40-60 м в одновременном двушажном ходе. Подъемы «полусночькой» 2 Специальные прыжкой» 2 Специальные прыжкой» 2 Специальные прыжкой пого, на двух погох, через препятетвие, со скакалкой (серии 10-15 м х 3 раза) 5 Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой пого, разбета. Прыжок в высоту с прямого разбета. Прыжок в высоту с полного режние осанки «Сохрани позу». 5 Прыжок в высоту с двагов разбета: переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжок в высоту с прыжки в разбета: переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземления «Дотяниеь до круга». 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземление побходимое качество в трудовой деятельности и в быту. 5 Прыжкок в высоту с полного разбета, переход по планку, приземление побходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	50	_		1	· · · •
В игре и трудовой деятельности. Полусночка. Лыжные дольности и зрительного восприятия через подъ- об и в одновременном двущажном ходе. Подъемы «полуслочькой» Полусноченьюх двязития двигативным движений пова развития двигательного восприятия через подъ- об и в одновременном двущажном ходе. Подъемы «полуслочькой» Подъемы высоту. Тегкая атлетика (4 часа) Тегкая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Тельного рефлекса. Повторное передвижение на лыжах. Тельного рефлекса. Тельного восприятия через повторное передвижение на лыжах. Тельного рефлекса. Тельного восприятия через повторное передвижение на лыжах. Тельного рефлекса. Тельного восприятия через приятия через правтах, координать прыжках, координать прыжках высоту. Тельности (4 часа) Тельного прастизи пространственной ориентации, дановесия через прыжки. Тельности (4 часа) Тельности (4 часа) Тельного высоту. Тельного высоту. Тельного прекция пространственной ориентации,				_ * ·	
Тельности Повторное передвижение в быстром темпе на отрежках 40- 60 м в одновременном двунажном ходе. Подъемы «полуслочка» движений чень об ужень на отреждения движений чень об ужение на движения и чень об ужение на движение на		сто», «Метко в цель».			-
Повторное передвижение в быстром темпие на отрезках 40-60 м в одновременном двупажном хода. Повтор изученных движений через подътельного рефлекса. Подъемы «полуслочкой» и «полулесенкой» и «полулесенкий (серии 10-15 м х 3 раза) 13 Прыжок в высоту с пряжог в разбета. Прыжки в высоту 2перешагиванием». Перекат. Социализация – преодоление грудпостей в любой деятельности. В порожения прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. Абористранственной ориентации, равновесия через прыжки. Абористранственной ориентации, равновесия через			1 17	_	•
жение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м в одновременном двушажном ходе. Подъемы «полуелочькой» и «полулесен кой» ———————————————————————————————————	<i>E</i> 1	Попроделения			шена.
темпе на отрезках 40- 60 м в одновременном двушажном ходе. Подъемы «полулесен- кой» Тегкая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Тегкая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Тегкая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Тегкая атлетика (4 часа) Тегкая атлетика (4 часа) Тегкая атлетика (4 часа) Тегкая атлетика (4 часа) Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Тегкая атлетика (4 часа) Тегкана льжах, коор- динация двяжений через повторное передвижах. Тегенной орисптации, равновеския, пространственной орисптации, равновесия через прыжки. Тегенной орисптации, равновеския, пространственной орисптации, равновесия через прыжки. Тегенной орисптации, равновеския, пространственной орисптации, равновеския, пространственных обучающихся уменьнена. Тегенной орисптации, равновеския, пространственной орисптации, равновеския, пространственных ориспации, равновеския, пространственных обучающихся уменьнена. Тегенной орисптации, равновеския, пространственной орисптации, равновеския, пространственных ориспации, равновеския, пространственной орисптации, равновеския, пространственных ориспации, рак	51	1	•	11	
Нова развития двига движений через повторное передижений пороженьем об высоту столя необходимое качество в трудовой ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м х 3 раза) Прыжок в высоту спрямого разбега. Прыжок в высоту сподвержения на коррекцию осанки «Сохрани позу». Бытух»		· •	1 2	_	
Двушажном коде. Подъемы «полуссон- кой» и «полулесен- кой» и «полулесен- кой» и моголулесен- кой» и моголилици (моголилисе качество в трудовой деятельности и в быто, и в моголилественной ориентации, равновесия через прыжки. Моготолилеськах высоту с прыжки. Морекция простран- ственной ориентации через прыжки. Моготолилестия прыжки. Могот		-		1 -	
Подъемы «полулесен- кой» и «полулесен- кой» Подъемы пражнения прыжках в высоту. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Прыжки в высоту с прямого разбета. Прыжок в высоту с прямого разбета. Прыжок в высоту с прямого разбета. Прыжок в высоту с полого роличеновой поти, разбета. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». Разбег. Дозировка для ослаблен- ных обучаю- прыжки. Дозировка дл		<u> </u>	=	<u> </u>	
Теккая атлетика (4 часа)		1	тельного рефлекса.		
Кой» Легкая атлетика (4 часа)		I =		1	
Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. 52 Специальные прыжковые упражнения:				движение на лыжах.	
Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Социализация − укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция пространдания для ослабленных учащихся уменьшена. Дозировка ственной ориентации, для ослабленных учащихся уменьшена. Дозировка для ослабленных обучающих уменьшена.		кои»	Поружен отпотилле (4 но	(0)	
52 Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной поге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м х 3 раза) Социализация − укрепление голеносто па необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена. 53 Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». Разбег. Социализация − укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Разбег. Социализация − укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Разбег. Социализация − укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Разбег. Социализация – укрепление голено- ственной ориентации, равновесия через прыжки.	Умет	гь: выполнять перехол чере		The state of the s	
ковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м х 3 раза) 53 Прыжок в высоту с прямго разбега. Прыжок в высоту прыжки в высоту и прыжки. 54 Прыжок в высоту с з пагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление полного разбега переход по планку приземление полного разбега переход по прижки. 56 Прыжки высоту с прыжки. 57 Прыжки высоту с прыжки. 58 Прыжки высоту с прыжки. 58 Прыжки прыжки. 59 Прыжки прыжки. 59 Прыжки высоту с прыжки. 50 Прыжки					Лозировка
многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м х 3 раза) 53 Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту 2 перешагиванием». Перекат. Социализация — преодоление трудностей в любой деятельности. В любой деятельности и	J Z	_			
ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10- 15 м х 3 раза) 53 Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием». Перекат. Социализация — преодоление трудностей в любой деятельности. 54 Прыжок в высоту с З шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнение жруга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. В любой деятельности и в быту. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. В любой деятельности и в быту. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. В любой деятельности и в быту.			· -	<u> </u>	
через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м х 3 раза) Деятельности и в быту.				*	•
Скакалкой (серии 10-15 м x 3 раза)		-		прыжки	y well billeria.
15 м х 3 раза 15 м х 3 ра					
53 Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прыжок в высоту с прыжок в высоту с подбор толчковой ноги, разбега. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». Социализация − преодоление трудностей в любой деятельности. Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Разбет. Социализация − укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция пространственных обучающихся уменьшена. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Разбег. Социализация − укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция пространственных обучающихся уменьшена. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Разбег. Социализация − укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция пространственных обучающихся уменьшихся уменьшихся уменьшена.					
прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	53		Прыжки в высоту 2пе-	Коррекция равнове-	Дозировка
Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Прыжок в трудовой деятельности и в быту. Перекат. Социализация — укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.		I = - I	решагиванием».		
«перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». Разбег. Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». Социализация — укрепление голеносто и в быту. Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки. Прыжки. Щихся уменьшена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Социализация — укрепление голеносто и в быту. Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающена. 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Социализация — укрепление голеносто необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающена.		Прыжок в высоту	Перекат.	ной ориентации через	ных обучаю-
подбор толчковой ноги, разбега. Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу». 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 50 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 50 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 50 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голености и в быту.		-			щихся умень-
нения на коррекцию осанки «Сохрани позу». 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 50 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		подбор толчковой	одоление трудностей	-	шена.
осанки «Сохрани позу». 54 Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Быту. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Быту. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Быту. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Быту. 59 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление. Быту. 50 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление. Быту. 50 Прыжок в высоту с полного разбега переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		ноги, разбега. Упраж-			
Позу». Разбет. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающения «Дотянись до круга». Разбет. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбет. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в обыту. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающена. Дозировка для ослабленных обучающеных обучающена. Дозировка для ослабленных обучающена. Дозировка для ослабленных обучающена. Прыжки.		нения на коррекцию			
Позу». Разбет. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающения «Дотянись до круга». Разбет. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Разбет. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в обыту. Коррекция простран- ственной ориентации, равновесия через прыжки. Дозировка для ослабленных обучающена. Дозировка для ослабленных обучающеных обучающена. Дозировка для ослабленных обучающена. Дозировка для ослабленных обучающена. Прыжки.		осанки «Сохрани			
тагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		позу».			
тагов разбега: переход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Торижок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	54		Разбег.		Дозировка
ход по планку, приземление. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 59 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностога необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.			Социализация –	ственной ориентации,	для ослаблен-
Дыхательные упражнения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеного стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. 58 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеного стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		ход по планку, при-	укрепление голено-	равновесия через	ных обучаю-
нения «Дотянись до круга». 55 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 56 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. 57 Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		земление.	стопа необходимое	прыжки.	щихся умень-
круга». быту. Разбег. Коррекция простран- Социализация — ственной ориентации, равновесия через прыжки. щихся уменьшена. Дозировка для ослаблен- реход по планку, приземление. Социализация — укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		Дыхательные упраж-	качество в трудовой		шена.
Базбег Разбег Социализация — Социализация — реход по планку, приземление. Разбег Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. Коррекция простран- ственной ориентации, для ослабленных обучающихся уменьшена. Дозировка ственной ориентации, равновесия через прыжки.		нения «Дотянись до	деятельности и в		
полного разбега, переход по планку, приземление. Социализация — укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.		круга».	быту.		
реход по планку, приземление. укрепление голено- стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. равновесия через прыжки. прыжки. прыжки. прыжки.	55	Прыжок в высоту с	Разбег.		Дозировка
земление. стопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту. прыжки. щихся уменьшена.		полного разбега, пе-	Социализация —	ственной ориентации,	для ослаблен-
качество в трудовой шена. деятельности и в быту.		реход по планку, при-		равновесия через	ных обучаю-
деятельности и в быту.		земление.	стопа необходимое	прыжки.	щихся умень-
быту.			качество в трудовой		шена.
			деятельности и в		
Волейбол (3 часа)					
Знать: права и обязанности игроков: как предупредить травмы.			,		

Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

56	Правила и обязанно-	Правила игры, поведе-	Коррекция памяти,	Ослабленные
	сти игроков. Техника	ния. Соблюдение тех-	речи, мыслительных	обучающиеся
	безопасности во	ники безопасности во	операций через повто-	работают у
	время занятий. Верх-	всех видах деятельно-	рение и соблюдение	стены.
	няя передача двумя	сти.	правил игры.	
	руками на месте.			
57	Верхняя передача	Стойка волейболиста.	Коррекция зритель-	Ослабленные
	мяча двумя руками на	Координация движе-	ного восприятия через	обучающиеся
	месте и после переме-	ний во время выпол-	точную передачу мяча	работают у
	щения. Игра «Мяч в	нения задания.	и прием мяча.	стены.
	воздухе».			
58	Верхняя передача	Техника владения мя-	Коррекция зритель-	Ослабленные
	мяча, наброшенного	чом. Взаимодействие	ного восприятия, ко-	обучающиеся
	партнером на месте	партнеров при игре.	ординация движений	работают у
	или после перемеще-		через передачу и	стены.
	ния. Игра «Мяч в воз-		прием мяча.	
	духе».			

Баскетбол (3 часа)

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Cla.				
59	Основные правила	Правила игры, поведе-	Коррекция памяти,	Для ослаблен-
	игры в баскетбол. Бег	ния. Соблюдение тех-	речи, мыслительных	ных обучаю-
	с изменением направ-	ники безопасности во	операций через повто-	щихся пра-
	ления и скоростью	всех видах деятельно-	рение и соблюдение	вила упро-
	движения.	сти.	правил игры.	щены.
	РК. Спортивные со-			
	оружения в городе.			
60	Остановка прыжком,	Технические приемы.	Коррекция зритель-	Для ослаблен-
	поворотом. Повороты	Овладение техникой	ного восприятия и	ных обучаю-
	в движении вперед и	как основа приобрете-	пространственной	щихся пра-
	назад. Ловля мяча и	ния технических при-	ориентировки через	вила упро-
	передача в движении	емов для успешной	выполнение техниче-	щены.
	двумя руками от	трудовой деятельно-	ских приемов. Кор-	
	груди.	сти	рекция мелкой мото-	
			рики рук.	
61	Сочетание приемов	Технические приемы.	Коррекция мысли-	Для ослаблен-
	ведения мяча с изме-	Овладение техникой	тельных операций,	ных обучаю-
	нением направления –	как основа приобрете-	речи, памяти через по-	щихся пра-
	передача. Ловля мяча	ния технических при-	вторение правил, ком-	вила упро-
	в движении – ведение	емов для успешной	ментирование и ис-	щены.
	и остановка – поворот	трудовой деятельно-	правление ошибок в	
	- передача мяча. Дву-	сти.	игре.	
	сторонняя игра по			
	упрощенным прави-			
	лам.			
	Герои российского			
	спорта.			
		Пописа отпотние (7 не		

Легкая атлетика (7 часов)

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

60	П.,	D	IC	Парти
62	Продолжительная	Вес предмета. Укреп-	Коррекция зритель-	Дозировка
	ходьба (20 мин) в раз-	ление мышц и скелета	ного и слухового вос-	для ослаблен-
	личном темпе. Мета-	для последующей тру-	приятия через ходьбу.	ных обучаю-
	ние набивного мяча 2-	довой деятельности.	Воспитание выносли-	щихся умень-
	3 кг двумя руками		вости.	шена.
	снизу из-за головы,			
	через голову.			
63	Переменный бег 5 ми-	Выносливость. Укреп-	Коррекция мысли-	Дозировка
	нут. Многоскоки с ме-	ление голеностопа для	тельных процессов че-	для ослаблен-
	ста и с разбега на ре-	физических нагрузок	рез анализ своих дей-	ных обучаю-
	зультат.	в последующей трудо-	ствий, нахождение и	щихся умень-
		вой деятельности.	исправление ошибок.	шена.
64	Толкание набивного	Кросс.	Коррекция зритель-	Дозировка
	мяча 2-3- кг с места	Воспитание выносли-	ного восприятия и	для ослаблен-
	на дальность. Кросс	вости для дальнейшей	пространственной	ных обучаю-
	500-1000 м.	трудовой деятельно-	ориентировки через	щихся умень-
		сти.	толкание мяча. Разви-	шена.
			тие эмоционально-во-	
			левой сферы.	
65	Прыжок в длину с	Техника метания.	Коррекция речи и	Дозировка
0.5	разбега, согнув ноги –	Толчковая нога.	мышления через ана-	для ослаблен-
	на результат. Метание	Точность движений	лиз своих ошибок,	ных обучаю-
	малого мяча из поло-	для последующей тру-	пространственной	щихся умень-
	жения лежа.	довой деятельности.	ориентации через вы-	шена.
	Герои-спортсмены	довой деятельности.	полнение движений.	шсна.
	ВОВ.		полнение движении.	
66		Varanauua Haafiyayu	Vannakuug unaamau	Поруморию
00	Ускорение на время	Ускорение. Необходи-	Коррекция простран-	Дозировка
	60 м. Прыжок в	мость силовых ка-	ственной ориентации	для ослаблен-
	длину, согнув ноги –	честв для дальнейшей	через выполнение	ных обучаю-
	на результат.	трудовой деятельно-	упражнений. Развитие	щихся умень-
	Встречные эстафеты.	сти. Эстафетный бег.	эмоционально-воле-	шена.
	Русские националь-		вой сферы.	
	ные игры.		74	
67	Урок – соревнование	Препятствие. Преодо-	Коррекция мысли-	Дозировка
	полоса препятствий:	ление трудностей в	тельных процессов че-	для ослаблен-
	бег 30-80 м, метание	быту и в последую-	рез анализ своих дей-	ных обучаю-
	мяча на дальность,	щей трудовой дея-	ствий, нахождение и	щихся – 30м.
	прыжок в длину с ме-	тельности.	исправление ошибок.	
	ста.		Коррекция волевых	
			качеств.	
68	Итоговое занятие.			

Календарно-тематическое планирование 8 класс

$N_{\underline{0}}$	Дата	Тема урока	Словарь.	Коррекционная ра-	Индивидуаль-		
Π/Π			Работа по социализа-	бота	ная работа		
			ции.				
	Легкая атлетика (11 часов)						
Знать	: прост	ейшие правила судейства	по бегу, прыжкам, мета	нию; правила передач	и эстафетной па-		
лочки	ı; как и	змерять давление и пульс.			_		
Умет	ь: бежа	ть с переменной скорость	ью в течении 6 мин в р	азличном темпе; выпо	олнять прыжки в		
длину	у; метат	гь, толкать набивной мяч.	_		_		
1		Техника безопасности	Специальные бего-	Коррекция речи и			
		на уроках легкой атле-	вые упражнения.	памяти через бе-			
		тики. Значения занятий	Ускорение.	седу.			
		беговых упражнений,	_	-			

	метание мяча для раз-			
	личных групп мышц.			
2	Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Специальные беговые упражнения.	Опорная нога. Специальные беговые упражнения. Социализация – выносливость в трудовой деятельности	Коррекция про- странственной ори- ентации через упражнения в ходьбе, в специ- альных беговых упражнениях – кор- рекция двигатель- ных функций.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют упражне- ния в меньшем объеме.
3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир».	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
4	Медленный бег до 10 мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60 м.	Равномерный темп. Социализация – выносливость в трудовой деятельности	Коррекция про- странственной ори- ентации через бег по заданию. Кор- рекция мелкой мо- торики через упражнения с эста- фетной палочки.	Слабые обучающиеся вместо бега ходьба.
5	Кроссовый бег 500- 1000 м. Метание мяча на дальность.	Кросс. Социализация – точ- ность движения в трудовой деятельно- сти.	Коррекция зрительного анализатора через метание мяча.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют метание утяжеленного мяча.
6	Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями).	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
7	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10 м.	Барьер. Яма. Высота. Социализация – точность движения в трудовой деятельности выносливость.	Коррекция про- странственной ори- ентации через бег с преодолением пре- пятствий. Коррек- ция мелкой мото- рики через упраж- нения с малым мя- чом.	Слабые обучающиеся вместо бега ходьба.
8	Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание.	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция про- странственной ори- ентации, координа- ция движений при выполнении упраж- нений.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

9	Бег 100 м на скорость.	Короткая дистанция.	Коррекция времен-	Серии упраж-			
	1 1	*					
	Медленный бег до 5	Социализация – вы-	ных пространствен-	нения для сла-			
	мин. В различном	носливость в трудо-	ной ориентации че-	бых обучаю-			
	темпе.	вой деятельности,	рез повторный бег	щихся сокра-			
		повтор движения.	на время.	щены.			
10	Прыжок в длину «со-	Согнув ноги. Про-	Коррекция мысли-	Слабые обуча-			
	гнув ноги». Старт из	гнувшись. Ускоре-	тельной деятельно-	ющиеся выпол-			
	положения с опорой на	ние.	сти через коммен-	няют прыжок			
	одну руку.	Социализация –	тарий своих оши-	без разбега.			
		укрепление стопы	бок. Коррекция				
		для ходьбы, стояние	слухового восприя-				
		за рабочим местом.	тия (анализ) через				
			выполнение упраж-				
			нений по заданию				
			учителя.				
11	Игры с метанием пред-	Соблюдение всех	Коррекция зритель-	Подача повтор-			
	метов "Попади в	правил по технике	ного восприятия,	ной инструк-			
	окошко", "Символ".	безопасности. Вы-	мелкой моторики	ции. Координа-			
		полнение точных	при выполнении	ция движений.			
		движений.	упражнений с мя-				
			чом.				
	Facusaria = (12 = 2002)						

Баскетбол (12 часов)

Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.

11110	росков в движении и на месте с р	assin mbia nonoacimi n	расстолини.	
12	Техника безопасности	Травма. Ушиб. Рас-	Коррекция мото-	Слабые обуча-
	на уроках баскетбола.	тяжение.	рики через упраж-	ющиеся выпол-
	Ловля мяча двумя ру-	Стойка баскетболи-	нения с мячом.	няют упражне-
	ками с последующим ве-	ста		ния с легкими
	дением и остановкой.	Социализация – лов-		мячами, шагом.
		кость, сила рук для		
		последующей трудо-		
		вой деятельности.		
13	Игра на развитие физи-	Соблюдение правил	Коррекция про-	Дозировка для
	ческих качеств - ловко-	игры. Индивидуаль-	странственной ори-	ослабленных
	сти: «Ловля парами»,	ные и коллективные	ентации, координа-	обучающихся
	«Сбор картошки».	виды деятельности.	ция движений при	снижена.
			выполнении упраж-	
			нений.	
14	Ведение мяча с измене-	Штрафной бросок.	Коррекция зритель-	Слабые обуча-
	нием направления дви-	Линия броска.	ного восприятия и	ющиеся выпол-
	жения.	Социализация – кол-	временной ориен-	няют упражне-
	Штрафной бросок.	лективная работа в	тации через упраж-	ния с облегчен-
	Учебная игра	игре и трудовой дея-	нения с мячом,	ными мячами в
		тельности.	игру.	медленном
				темпе.
15	Ведение мяча – 2 шага –	Технический прием.	Коррекция эмоцио-	Слабые обуча-
	бросок в корзину.	Тактика игры.	нально-волевой	ющиеся иг-
	Учебная игра.	Социализация – кол-	сферы через срав-	рают упрощен-
		лективная трудовая	нения своей игры с	ную игру.
		деятельность, инди-	другими	
		видуальное решение.		

16	Игри из разритие физи-	Учить выполнять ин-	Коррекция про-	Позировка ппа
16	Игры на развитие физических качеств — быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция про- странственной ори- ентации через ори- ентировку по залу во время игры. Кор- рекция мыслитель- ных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
17	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами.	Препятствие. Защита кольца. Социализация – ответственность за выполненную работу.	Коррекция про- странственной ори- ентации через броски по кольцу, ведение мяча. Кор- рекция эмоцио- нально-волевой сферы.	Слабые обучающиеся совершают работу с мячом у стены, облегченным мячом.
18	Передача мяча в двой- ках. Штрафной бросок. Учебная игра.	Техника игры. Социализация – точное повторение бросков, в трудовой деятельности точность движения.	Коррекция моторики через точную передачу, точный бросок.	Слабые обуча- ющиеся выпол- няют бросок в цель.
19	Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
20	Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	Дальний бросок. Социализация – кол- лективные и индиви- дуальные действия.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через броски в корзину, стену.	Слабые обучающиеся выполняют броски в цель, в стену.
21	Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча.	Технические приемы. Социализация – точность выполнения задания в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через выполнения задания с мячом.	Слабые обучающиеся выполняют задания в меньшем объеме.
22	Учебная игра по упрощенным правилам.	Средняя линия. Трех очковый бросок. Аут. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности, в жизни.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, речи и памяти через игру и повторение правил, судейства.	Слабые обучающиеся выполняют роль судей.
23	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»	Учить точно, выпол- нять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

	Гимнастика и кор	рекционно-развиваюц	цие игры (17 часов)	
24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.	Техника безопасности. Социализация — соблюдение правил во всех видах деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил. Коррекция искривления позвоночника через упражнения с гимнастическими палками.	Индивидуальные задания слабым обучающимся.
25	Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом.	Гимнастическое бревно. Опорный прыжок. Канат гимнастический. Социализация – преодоление трудностей в работе.	Коррекция про- странственной ори- ентации, равнове- сия через лазание, ходьбу, в прыжке.	Дозировка умеренная, индивидуальные задания.
26	Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
27	Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.	Гимнастическое бревно. Гимнастический канат. Социализация – преодоление трудностей в работе.	Коррекция координация движения через бревно, лазание.	Дозировка умеренная для слабых обучающихся.
28	Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук. Лазание на скорость. Р.К. Выступление спец. Олимп на всевозможные соревнования.	Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Социализация - преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция про- странственной ори- ентации, равнове- сия, ловкости, гиб- кости через акроба- тические упражне- ния.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
29	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.	Учить точно выпол- нять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
30	Преодоление препятствий (3 шт). Подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад.	Акробатические упражнения. Социализация – вза-имоотношения в коллективе.	Коррекция про- странственной и временной ориен- тации через пре- одоление препят- ствия; силовые ка- чества через подтя- гивание.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.

31	Опорный прыжок. Равновесие на бревне: хождение, повороты. Кувырки, полу шпа-гаты.	Равновесие. Акробатика. Опорный прыжок. Социализация – преодоление препятствий в любом виде деятельности.	Коррекция гибкости, прыгучести через упражнения.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
32	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину»	Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
33	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.	Лазание. Опорный прыжок. Социализация - взаимоотношения в коллективе.	Коррекция физических качеств через упражнения.	Дозировка сла- бым обучаю- щимся умень- шена.
34	Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.	Искривление позвоночника. Гибкость. Социализация — взаимоотношения между уч-ся.	Коррекция физических недостатков через упражнения со скакалкой.	Индивидуальные упражнения.
35	Акробатические комбинации. Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция про- странственной ориентации через опорный прыжок, кувырок.	Дозировка сла- бым обучаю- щимся умень- шена.
36	Игра на развитие выносливости «Эстафета поездом». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
37	Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость.	Акробатика. Лазание. Социализация – вза- имодействия в кол- лективе.	Коррекция ловкости, координации движения через равновесие на бревне.	Дозировка сла- бым обучаю- щимся умень- шена.
38	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения во время проведения соревнований.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
39	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные и расслабляющие упражнения	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

40	Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия	Коррекция эмоцио- нально-волевой сферы через приви-	Дозировка для ослабленных обучающихся			
	релизини	в процессе игры.	тие правил поведения в игре.	снижена.			
Лыжная подготовка и коррекционно-развивающие игры (16 часов)							
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни.	Правила. Техника безопасности. Социализация — соблюдение правил в любой трудовой деятельности.	Коррекция памяти и речи через запоминание и повтор правил поведения.				
42	Двушажный попеременный ход. Дистанция 2 км в равномерном темпе.	Социализация – выносливость – необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция координации движения, пространственной ориентации, через прохождение дистанции.	Слабые обучающиеся 1 км.			
43	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «передача мячей».	Учить выполнять действия индивиду- ально и в парах. Гиб- кость как необходи- мое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.			
44	Одновременный одно- шажный ход (прохожде- ние отрезков по 60 м.) поворот «плугом».	Поворот «плугом». Социализация – точность движения в трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через выполнение упражнений на точность движения.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.			
45	Сочетание ходов: двух- шажного, поперемен- ного и одновременного одношажного на дистан- ции 1 км. Спуски в ос- новной стойке.	Спуски на лыжах. Социализация – при- менение изученного на практике.	Коррекция моторики конечностей, эмоционально-волевой сферы.	Слабые обучающиеся выполняют имитацию спусков.			
46	Одновременный бес- шажный ход (прохожде- ние отрезков по 60 м). Поворот «переступа- нием»	Поворот на лыжах. Социализация – повторение, основа запоминание, необходимое качество в жизнедеятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через умение обнаружить ошибку и исправить ее.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.			
47	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Ловкие, смелые, выносливые», «Сбор картошки».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция про- странственной ори- ентации, зритель- ного восприятия, мышления и па- мяти через повтор правил, соблюде- ний их в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.			
48	Передвижение на лыжах по слабопересеченной	Социализация – преодоление трудностей	Коррекция мото- рики движения ко-	Ослабленные обучающиеся			

	местности до 3 км (без	в любом виде дея-	нечностей, дыха-	проходят ди-
	учета времени).	тельности.	тельных мышц че-	станцию 1,5 км
	у тета времени).	Telibriocin.	рез продвижения	с отдыхом.
			по дистанции на	с отдыхом.
			выносливость.	
49	Пинуми на ратофати на ат	Пилукий во водо фоду и		Пориморио ния
49	Лыжные эстафеты на от-	Лыжные эстафеты.	Коррекция мелкой	Дозировка для
	резках от 60 до 100 мет-	Социализация – кол-	моторики через ра-	слабых обуча-
	ров.	лективные и индиви-	боту лыжными пал-	ющихся умень-
		дуальные действия в	ками, эмоцио-	шена до 30 м.
		любом коллективе.	нально-волевой	
			сферы через эста-	
			фету.	
50	Коррекционно-развива-	Учить выполнять ин-	Коррекция эмоцио-	Дозировка для
	ющие игры на развитие	дивидуальные и кол-	нально-волевой	ослабленных
	силы «Вытолкни из	лективные действия	сферы через игро-	обучающихся
	круга», «Перетягивание	в процессе игры.	вую деятельность,	снижена.
	в парах». Грудное и		выполнение раз-	
	брюшное дыхание.		личных игровых	
			ролей.	
51	Прохождение отрезков	Правило игры.	Коррекция памяти	Слабым обуча-
	100 м различными лыж-	Социализация – со-	и речи через по-	ющимся от-
	ными ходами. Игра «Пе-	блюдение любых	втор правил.	резки по 60 м.
	рестрелка»	правил трудовой де-		
		ятельности.		
52	Сочетание различных	Лыжные ходы.	Коррекция мото-	Дозировка сла-
	лыжных ходов при про-	Социализация – при-	рики движения ко-	бым обучаю-
	хождении дистанции 2	менение изученного	нечностей, про-	щимся 1 км без
	км, 1 км на время.	материала на прак-	странственной и	учета времени.
	1002 p 0000	тике.	временной ориен-	j reru ppememi
		Time.	тации через про-	
			хождение дистан-	
			ции на время.	
53	Комплекс упражнений	Учить правильному	Коррекция памяти	Дозировка для
33	на растягивание. Корри-	дыханию, необходи-	через разучивание и	ослабленных
	-	-		
	гирующая ходьба. Ды-	мому для различных	выполнение упраж-	обучающихся
	хательные упражнения.	видов деятельности.	нений. Воспитание	снижена.
		Учить чередовать	самостоятельности	
		темп и ритм работы в	и осознанности вы-	
		любом виде деятель-	полняемых дей-	
<u></u>		ности	ствий.	
54	Одношажный времен-	Лыжные ходы.	Коррекция зритель-	Слабые обуча-
	ный ход с переходом на	Социализация – при-	ного восприятия,	ющиеся прохо-
	бесшажный одновре-	менение изученного	мыслительной дея-	дят отрезки без
	менный на отрезках 50	материала на прак-	тельности через	повторения.
	М.	тике.	анализ своих оши-	
			бок и исправление	
			их.	
55	Сочетание поперемен-	Социализация – при-	Коррекция мысли-	Слабые обуча-
	ных ходов с одновре-	менение изученного	тельной деятельно-	ющиеся 1 км.
	i	материала на прак-	сти через анализ	
	менными ходами на ди-	материала на прак-		
	менными ходами на дистанции 2 км.	тике.	своих и чужих	
			своих и чужих	
			-	
56			своих и чужих ошибок и исправле-	Дозировка для

	ловкости «Снайперы»	правила игры, ис-	сферы через игро-	обучающихся
	«Попади в окошко». Ды-	правлять ошибки.	вую деятельность,	снижена.
	хательные упражнения.		выполнение раз-	
	Герои российского		личных игровых	
	спорта.		ролей.	
	Ле	егкая атлетика (12 час	ов)	
57	Медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Эстафеты с бегом, прыжками, мячами.	Эстафета. Социализация – совместные действия партнеров (членов команды) необходимое условие в трудовой деятельности и быту.	Коррекция мелкой моторики через передачу эстафетной палочки.	Дозировка ослабленной группе умень-шена.
58	Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель.	Кросс. Социализация – точность выполнения в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка сла- бым обучаю- щимся умень- шена.
59	Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.	Учить следовать командам и соблюдать правил игры, исправлять ошибки.	. Коррекция мыш- ления через анализ выполненных дей- ствий, закрепление правильного вы- полнения.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
60	Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча.	Кросс. Социализация — преодоление препятствий, выработка настойчивости.	Коррекция временной пространственной ориентации, коррекция эмоционально-волевой сферы через игру, бег.	
61	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м.	Эстафета. Социализация – вза- имодействия членов команды, согласо- ванные	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок своих товарищей.	Дистанция эстафеты сокращена для слабых обучающихся.
62	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Техника метания. Социализация – точ- ность выполнения действий	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча, прыжок в длину.	Дозировка уменьшена.
63	Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат.	Техника метания. Социализация – точность выполнения действий – залог хорошо выполненной работы.	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча, прыжок в длину.	Дозировка уменьшена.
64	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание.	Правила. Социализация – ин- дивидуальные дей- ствия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	

65	Кроссовый бег 500 мет-	Социализация – точ-	Коррекция зритель-	Дозировка
	ров. Метание набивного	ность выполнения	ного восприятия	ослабленным
	мяча на дальность.	всех звеньев в трудо-	через метания	обучающимся
		вой деятельности.	мяча; простран-	уменьшена.
			ственной ориента-	
			ции через бег.	
66	Бег 60 метров на ско-	Ускорение.	Коррекция эмоцио-	Дистанция 30
	рость. Прыжковые	Социализация –	нально-волевой	метров для
	упражнения. Метание	быстрое выполнение	сферы через бег,	ослабленных
	мяча в цель.	физической работы.	ускорение.	обучающихся.
67	Урок-соревнование: 100	Правила.	Коррекция памяти	
	м на время, толкание	Социализация – ин-	и речи через повто-	
	набивного мяча.	дивидуальные дей-	рение правил игры.	
		ствия в работе.		
68	Игры с элементами	Правила игры.	Коррекция памяти,	
	прыжков, метание, бега.	Социализация – кол-	речи через повтор	
	Русские национальные	лективные и индиви-	правил игр.	
	игры.	дуальные действия в		
		трудовой деятельно-		
		сти.		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Легкая атлетика и коррекционно-развивающие игры (17 часов)							
			Словарь	бота	ная работа		
$N_{\underline{0}}$	Дата	Тема урока	Социализация.	Коррекционная ра-	Индивидуаль-		

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, на средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

1	Техника безопасности	«Растяжение», «вы-	Коррекция зритель-	
	на уроке легкой атле-	вих», «повязка»,	ного и слухового	
	тики. Предупреждение	«шина».	восприятия через	
	травматизма, оказание	Социализация – пра-	команды учителя;	
	первой помощи при	вила безопасности	пространственной	
	ушибах, растяжениях,	во всех видах труд.	ориентации через	
	вывихах. Ходьба на	деятельности.	ходьбу, бег.	
	скорость с переходом			
	на бег и обратно.			
2	Прохождение отрезков:	Социализация – уме-	Коррекция мысли-	Дозировка
	100-200 м с фиксацией	ние определять	тельной деятельно-	ослабленной
	времени.	время проведения	сти через анализ	группе обучаю-
	Метание утяжеленного	работы отрезка про-	выполненной ра-	щихся сни-
	мяча.	хождения пути.	боты.	жена.
3	Игры с элементами			
	бега на скорость «Луч-			
	ший бегун», «Сумей			
	догнать».			
4	Медленный бег до 10 -	Медленный бег.	Коррекция про-	Дозировка
	12 мин.	Быстрый бег.	странственной и	ослабленной
	Метание мяча в цель.	Социализация –	временной ориен-	группе обучаю-
		точно выполненное	тации через бег, ме-	щихся сни-
		действие, работа.	тание мяча.	жена.

5	Повторный бег 60м*4р.	Ускорение.	Коррекция про-	Дозировка
	Прыжок в длину с раз-	Социализация –	странственной ори-	ослабленной
	бега (разбег, отталкивание). Бег на скорость	быстрота выполнения любого вида де-	ентации через бег, прыжок;	группе обучаю- щихся сни-
	100 метров.	ятельности.	Эмоционально-во-	жена.
			левой сферы через	
			соревнования в	
			беге.	_
6	Эстафетный бег 100*4	Эстафета.	Коррекция про-	Дозировка
	Прыжок в длину с разбега (фаза полета, при-	Социализация – точ- ное и быстрое вы-	странственной ориентации, моторики	ослабленной группе обучаю-
	земление)	полнение любого	руки через пере-	щихся сни-
	,	вида деятельности.	дачу эстафетной	жена.
			палочки.	
7	Прыжок в длину с раз-	Результат.	Коррекция эмоцио-	Дозировка
	бега на результат.	Социализация –	нально-волевой	ослабленной
	Метание мяча на дальность.	уметь завершать любую работу, подведе-	сферы через сорев- нование «кто	группе обучаю- щихся сни-
	HOCIB.	ние итогов.	дальше?»	жена.
8	Бег на средние дистан-	Средние дистанции.	Коррекция эмоцио-	Дозировка
	ции 800 метров.	Социализация – под-	нально-волевой	ослабленной
	Метание мяча на даль-	ведение итогов вы-	сферы через анализ	группе обучаю-
	ность.	полненной работы.	своих ошибок; па-	щихся сни-
			мяти и речи через беседу с учителем.	жена.
9	Толкание ядра (маль-	Ядро. Граната.	Коррекция мото-	Дозировка
	чики).	Социализация –	рики рук через тол-	ослабленной
	Метание гранаты (де-	быстрое выполнение	кание ядра, мета-	группе обучаю-
	вочки).	любой деятельности,	ние мяча.	щихся сни-
	Бег на скорость 100 м.	сила рук, ног – необ-		жена.
		ходимое условие хорошей трудовой дея-		
		тельности.		
10	Кросс 800-1000 м.	Кросс.	Коррекция про-	Дозировка
	Игры на внимание	Социализация – вы-	странственной и	ослабленной
		носливость, необхо-	временной ориен-	группе обучаю-
		димое условие в трудовой деятельности	тации через бег.	щихся сни- жена.
		и в быту.		Mona.
11	Толкание набивного	Социализация – сила	Коррекция мото-	Дозировка
	мяча.	рук, туловища, ног -	рики конечностей	ослабленной
	Специальные беговые и	необходимое усло-	через толкание	группе обучаю-
	прыжковые упражне-	вие в трудовой дея- тельности и в быту.	ядра, метание гра- наты.	щихся сни-
12	ния. Преодоление препят-	Препятствия.	Коррекция памяти,	жена. Дозировка
	ствий прыжками (3-4	Социализация- пре-	речи через рассказ,	ослабленной
	шт).	одоление препят-	беседу учителя.	группе обучаю-
	Фазы прыжка в высоту:	ствий, трудностей в		щихся умень-
	разбег, отталкивание.	быту и трудовой дея-		шена.
13	Прыжки со скакалкой.	тельности. Стрейчинг.	Коррекция про-	Дозировка
13	Упражнение на растя-	Стреичинг. Социализация – ко-	странственной ори-	дозировка ослабленной
	гивание. Прыжок в вы-	ординация движений	ентации через пры-	группе обучаю-
	соту: переход через	***	жок; координация	щихся умень-
	планку, приземление.		способностей через	шена.

		– необходимое каче- ство в быту и трудо- вой деятельности.	прыжки со скакал-кой.	
14	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.	Специальные упражнения. Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция про- странственной ори- ентации, координа- ции движения че- рез прыжок в вы- соту.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
15	Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точней».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция про- странственной ори- ентировки, коорди- нации движений, эмоционально-во- левой сферы.	Подача повторной инструкции.
16	Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.	Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция про- странственной ори- ентации, координа- ции движения че- рез прыжок в вы- соту.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьщена.
17	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	Социализация – со- блюдение правил и техники безопасно- сти в любом виде трудовой деятельно- сти и в быту.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру; памяти и речи через повтор правил.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
	что значит «тактика игры», роль « : выполнять передачу из-за головы	•	гом. веление мяча с об	волкой.
18	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол. Беседа: «Спортивная этика». Учебная игра.	Правила поведения. Социализация – соблюдение правил поведения в любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил и беседу с учителем.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
19	Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность»	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция про- странственной ори- ентации, координа- ция движений при выполнении упраж- нений.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
20	Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех».	Социализация – кол- лективные и индиви- дуальные действия, соблюдение правил.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
21	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.	Технический прием. Социализация — вза- имоотношения в коллективе.	Коррекция равновесия, точности движения через броски мяча; эмоционально-волевой сферы через игру.	Индивидуальные задания слабым обучающимся.

22	Ловля и передача мяч	а Правила игры.	Коррекция памяти	Индивидуаль-
	двумя руками при пер	1 -	и речи через повто-	ные задания
	движении в парах,	имоотношение с	рение правила	слабым обуча-
	тройках. Броски в кор		игры. Коррекция	ющимся.
	зину со штрафного	вой деятельности и в	координации дви-	101411110111
	броска.	быту.	жения через веде-	
	ороска.	OBITY.	ния мяча и бросок	
			мяча.	
	Волейбол и к	 оррекционно-развиваюш		
22	Волейбол. Прием мяч		Коррекция – коор-	Слабые обуча-
	снизу у сетки. Нижняя		динация движения	ющиеся выпол-
	прямая подача.	ность действия в	через передачу.	няют передачу
	Беседа» Как вести себ		перез передату.	облегченным
	в процессе игровой де			мячом.
	тельности».	CIM.		MN 40M.
23	Игры с элементами ме	е- Соблюдение правил	Коррекция про-	Индивидуаль-
23	тания мяча «Эстафеть	1	странственной ори-	индивидуаль- ные задания
	<u> </u>	•	ентации, координа-	
	с метанием в цель и на		1	слабым обуча-
	дальность»	виды деятельности.	ция движений при	ющимся.
			выполнении упраж-	
24	Vontillare viimavere	й Учить точно выпол-	нений.	Позивовке ния
<i>2</i> 4	Комплекс упражнений на растягивание. Дых		Коррекция внима-	Дозировка для ослабленных
	тельные упражнения.	а- нять движения.	ния через выполнение игровых	ослаоленных обучающихся
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	55	1 -	
	Игры на внимание «О	0-	упражнений. Вос-	снижена.
	манчивое движение».		питание ответ-	
			ственности и само-	
25	Hyvyygg ymgytog yo yoy	и Проруже уграл в во	СТОЯТЕЛЬНОСТИ.	Crofina ofina
25	Нижняя прямая подач		Коррекция про-	Слабые обуча-
	Отбивание мяч снизу	**	странственной ори-	ющиеся выпол-
	сетки) двумя руками	Социализация – сла-	ентации через пере-	няют передачу
	через сетку на месте и	' '	дачи и подачи	с подлавлива-
	движении.	трудовом коллек-	мяча. Коррекция	нием.
		тиве.	эмоционально-во-	
			левой сферы через	
			игру.	
2		оррекционно-развиваюш		
	: что такое строй как выполнять			
	ь выполнять все виды лазания, о их выполнение учащимся на уро		сия, составить 3-о упр	ражиснии и ПОКа-
			Τ	
26	Техника безопасности		Коррекция – коор-	Дозировка
	на уроках гимнастики		динация движения	уменьшена для
	Строевые упражнения		через лазание; кор-	слабых обуча-
	Размыкание в движе-	ника безопасности	рекция физических	ющихся.
	нии на заданный инте		качеств (искривле-	
	вал. Ходьба и бег в ко	- вой деятельности.	ние позвоночника)	
	лонне и в шеренге.		через упражнения	
	Игры на внимание		с гимнастической	
	«Тебя спрашивают -		палкой.	
	отвечает сосед».			
27	Игра на развитие гиб-	Учить выполнять ин-	Коррекция эмоци-	Дозировка для
	кости «Гонка мячей».	дивидуальные и	онально-волевой	ослабленных
	Упражнения на корре		сферы через приви-	обучающихся
ĺ				_
	цию плоскостопия.	ствия в процессе	тие правил поведе-	снижена.
	цию плоскостопия.	ствия в процессе игры.	тие правил поведения в игре.	снижена.

28	Упражнения с гимна- стической палкой. Акробатические упраж- нения. Подтягивание в висе на	Препятствие. Социализация – преодоление трудности.	Коррекция про- странственной ори- ентации через упражнения с гим- настической пал-	Дозировка для слабых обуча-ющихся уменьшена.
	канате.		кой. Коррекция плоскостопия и искривление позвоночника.	
29	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию и правильному положению тела, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция моторики, координации движений через выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
30	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Акробатические упражнения – комплекс упражнений.	Бревно. Опорный прыжок. Социализация - настойчивость в преодолении трудности.	Коррекция равновесия через опорный прыжок.	Слабые обучающиеся имеют уменьшенную дозировку.
31	Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
32	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция про- странственной ори- ентации и равнове- сия через (акроба- тику) упражнения на бревне и прыж- ков.	Дозировка для слабых обуча-ющихся уменьшена.
7		ная подготовка (19 ча	сов)	
	иды лыжного спорта; технику ль выполнять поворот на параллель		ыстром темпе 200-300	м (девушки),400-

Уметь :выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки),400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

33	Техника безопасности	Правила поведения.	Коррекция зритель-	
	на уроках лыжной под-	Социализация – со-	ного, слухового	
	готовки. Виды лыжного	блюдение правил во	восприятия памяти	
	спорта (лыжные гонки)	всех видах трудовой	и речи через беседу	
		деятельности.	с учителем, и по-	
			вторение правил.	
34	Комплекс упражнений	Учить выполнять	Коррекция гибко-	Дозировка для
	в парном стретчинге.	действия индивиду-	сти, моторики. Кор-	ослабленных
		ально и в парах. Гиб-	рекция мышления,	обучающихся
				снижена.

	Игры на развитие гиб- кости «Передача мя- чей».	кость как необходи- мое качество работы всего организма.	эмоционально-во- левой сферы через повтор упражне- ний, анализ и ис- правление ошибок.	
35	Поворот на месте махом назад Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом, до 1 км.	Поворот на лыжах. Лыжные гонки. Социализация – координированные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция моторики конечностей, координации движения, пространственной ориентации через согласованные действия рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена
36	Прохождение на лыжах одновременным бес- шажным ходом на от- резках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону.	Спуски на лыжах. Социализация – повтор действий – необходимое условие для закрепления навыка во всех видах деятельности.	Коррекция координации движений через спуски на лыжах; зрительного восприятия, моторику движения через повторное прохождение на лыжне.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена
37	Прохождение одно- шажным одновремен- ным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке.	Спуски на лыжах. Социализация – повтор действий – необходимое условие для закрепления навыка во всех видах деятельности.	Коррекция координации движений через спуски на лыжах; зрительного восприятия, моторику движения через повторное прохождение на лыжне.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена
38	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
39	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Лыжный ход. Социализация - совершенствование изученных движений в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности, эмоциональноволевой сферы через анализ своих ошибок и исправление их.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
40	Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом на отрезках до 100 м.	Впадины. Бугры. Социализация – преодоление трудностей, повторение действий для закрепления навыка – необходимое качество в	Коррекция зрительного восприятия, моторики движения через преодоление препятствий, совместное действие ног и рук.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.

		трудовой деятельно-сти.		
41	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных групп умень-шена.
42	Прохождение дистанции 3 км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов.	Лыжные гонки. Социализация - преодоление трудностей — необходимое качество в жизнедеятельности.	Коррекция про- странственной ори- ентации, зритель- ного восприятия, координации дви- жения через ходьбу на лыжах по ди- станции.	Дозировка для ослабленных групп умень-шена.
43	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп умень-шена.
44	Прохождение отрезков на время: 200-300 м – девочки 400-500 м – мальчики на дистанции 1,5 км.	Комбинированное торможение. Социализация – развитие скоростно-силовых качеств – необходимое условие хорошо выполненной работы.	Коррекция координации движения, зрительного восприятия, моторики руки через взаимодействие рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленных групп умень-шена.
45	Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
46	Комбинированное тор- можение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревно- ваниям	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп умень-шена.
47	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1 км двушажным параллельным ходом.	Поворот. Спуск. Социализация – координация движения неотъемлемая часть трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1км.	Дозировка для ослабленных групп умень-шена.
48	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку	Учить выполнять индивидуальные и	Коррекция гибко- сти, моторики. Кор- рекция мышления,	Дозировка для ослабленных

	1		T	· C
	и профилактику плос- костопия.	коллективные дей- ствия, необходимые	эмоционально-во- левой сферы через	обучающихся снижена.
		в процессе любой	повтор упражне-	
		деятельности.	ний, анализ и ис-	
40	п -	111 0	правление ошибок.	П
49	Попеременный четырехсаженный ход на от-	Четырехсаженный ход. Попеременный	Коррекция координации движения	Дозировка для ослабленной
	резках 80-100 м.	ход. Попеременный ход. Социализация –	при согласованной	группы обуча-
	Правильное падение	соблюдение правил	работе рук и ног.	ющихся
	при прохождении спус-	безопасности во всех	1 17	уменьшена.
	ков.	видах деятельности.		
50	Правила проведения	Правила.	Коррекция коорди-	Дозировка для
	соревнований по лыж-	Социализация – со-	нации движения	ослабленной
	ным гонкам. Прохождение пересеченной мест-	блюдение правил по технике безопасно-	рук и ног при про-хождении отрезков,	группы обуча- ющихся
	ности	сти во всех видах	повторном прохож-	уменьшена.
		трудовой деятельно-	дении.	J
		сти.		
51	Коррекционно-развива-	Учить выполнять	Коррекция про-	Дозировка для
	ющие игры на развитие	действия индивиду-	странственной ори-	ослабленных
	выносливости «Хоккей руками», «Удочка	ально и в парах, со- блюдать правила.	ентации, зритель- ного восприятия,	обучающихся снижена.
	прыжковая». Упражне-	олюдать правила.	мышления и па-	снижена.
	ния на расслабление.		мяти через повтор	
			правил, соблюде-	
			нии их в игре.	
52	Одновременный бес-	Поворот. Спуск.	Коррекция зритель-	Дозировка для
	шажный и одношаж- ный ход на отрезках до	Социализация – ко- ординация движения	ного восприятия, пространственной	ослабленных групп умень-
	60 метров.	- неотъемлемая часть	ориентации, эмоци-	шена.
		трудовой деятельно-	онально-волевой	
		сти.	сферы через ходьбу	
			на лыжах 1км.	
2110771		гкая атлетика (5 часов	•	m ar
	: как самостоятельно провести лего	· ·	• •	ими.
53	Преодоление препят-	Специальные упраж-	Коррекция зритель-	Количество
	ствий (3-4 шт.) специ-	нения. Социализация	ного слухового	упражнений
	альные беговые и	– специальные	восприятия через	сокращенно
	прыжковые упражне-	упражнения помо-	выполнения зада-	для ослаблен-
	ния.	гают улучшить каче-	ния по команде	ной группы
		ство выполняемой работы.	учителя.	обучающихся.
54	Комплекс упражнений	Учить правильному	Коррекция памяти	Количество
	на растягивание. Кор-	дыханию, необходи-	через разучивание	упражнений
	ригирующая ходьба.	мому для различных	и выполнение	сокращенно.
	Дыхательные упражне-	видов деятельности.	упражнений. Вос-	
	ния.		питание самостоя-	
55	Прыжок в высоту: раз-	Толчковая нога.	тельности Коррекция мысли-	Дозировка для
	бег, толчковая нога.	Социализация – вы-	тельной деятельно-	ослабленной
	Ига «Прыжок за прыж-	полнение работы по	сти через анализ	группы обуча-
	ком».	этапам.	ошибок.	ющихся
				уменьшена.

56	Прыжки со скакалкой	Специальные упраж-	Коррекция зритель-	Количество
	на одной ноге, на двух	нения. Социализация	ного слухового	упражнений
	на месте и с продвиже-	– специальные	восприятия через	сокращенно
	нием, многоскоки	упражнения помо-	выполнения зада-	для ослаблен-
		гают улучшить каче-	ния по команде	ной группы
		ство выполняемой	учителя.	обучающихся.
		работы.		
57	Прыжок в высоту пере-	Разбег. Социализа-	Коррекция мысли-	Дозировка для
	шагивание (разбег 3-6	ция – выполнение	тельной деятельно-	ослабленной
	шагов, толчок, переход	работы по этапам.	сти через анализ	группы обуча-
	через планку)		ошибок.	ющихся
				уменьшена.

Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (5 часов). Волейбол

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие

удары.

удары.				
58	Прием мяча снизу у	Приемы мяча.	Коррекция коорди-	Слабые обуча-
	сетки. Отбивание мяча	Социализация – чет-	национных способ-	ющиеся выпол-
	снизу через сетку на	кие выполнения ко-	ностей через при-	няют задания у
	месте и в движении.	манд руководителя.	емы мяча и пере-	стены.
	Учебная игра.		дачу.	
59	Прыжковые упражне-	Блокировка.	Коррекция коорди-	Дозировка для
	ния (серия 3-6 по 5-10	Социализация - точ-	национных способ-	ослабленной
	раз). Блокирование	ность выполнения	ностей через пере-	группы обуча-
	мяча. Подачи мяча.	работы.	дачи мяча.	ющихся
				уменьшена.
60	Прямой нападающий	Нападающий удар.	Коррекция эмоцио-	Дозировка для
	удар через секту шагом.	Социализация – чет-	нально-волевой	ослабленной
	Учебная игра.	кое выполнение всех	сферы через игру.	группы обуча-
		заданий.		ющихся
				уменьшена.
61	Коррекционно-развива-	Учить выполнять	Коррекция про-	Дозировка для
	ющие игры с элемен-	действия индивиду-	странственной ори-	ослабленных
	тами волейбола «Точно	ально и в парах, со-	ентации, зритель-	обучающихся
	в круг» Сигнал».	блюдать правила.	ного восприятия,	снижена.
	Упражнения по коррек-		мышления и па-	
	ции плоскостопия.		мяти через повтор	
			правил соблюдении	
			в игре.	
62	Подачи, приемы и пе-	Социализация – по-	Коррекция мысли-	Дозировка для
	редачи мяча во время	вторение всех прие-	тельной деятельно-	ослабленной
	учебной игры.	мов – залог успешно	сти через анализ	группы умень-
		выполненной ра-	своих ошибок.	шена.
		боты.		
	Π.	((`	

Легкая атлетика (6 часов)

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке, пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, на средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

63	Ходьба в быстром	Виды Лешкой атле-	Коррекция времен-	Дозировка для
	темпе 5 км по ровной	тики.	ной и простран-	ослабленной
	площадке.		ственной ориента-	

	I	CHANNAH III II HAI II	Cavvaguaguag	******	
		Специальные прыжко-	Социализация – спе-	ции через опреде-	группы обуча-
		вые упражнения.	циальные упражне-	ление дистанции	ющихся
			ния и повторение	бега и время про-	уменьшена.
			улучшают качество	бега.	
			работы.		
64		Медленный бег 12-15	Фазы прыжка.	Коррекция зритель-	Дозировка для
		мин. Прыжок в длину	Социализация –	ного восприятия,	ослабленной
		(все фазы прыжка).	уметь выполнять все	пространственной	группы обуча-
			этапы работы.	ориентации через	ющихся
				прыжок в длину.	уменьшена.
65		Коррекционно-развива-	Учить выполнять	Коррекция про-	Дозировка для
		ющие игры на развитие	действия индивиду-	странственной ори-	ослабленных
		гибкости "Палку за	ально и в парах, со-	ентации, зритель-	обучающихся
		спину", «Бег раков».	блюдать правила.	ного восприятия,	снижена.
		-	_	мышления и па-	
				МЯТИ	
66		Специальные беговые	Специальные упраж-	Коррекция слухо-	Дозировка для
		упражнения. Бег на	нения.	вого восприятия че-	ослабленной
		скорость 100 м.	Социализация – спе-	рез рассказ и показ	группы обуча-
		-	циальные упражне-	учителем.	ющихся
			ния позволяют		уменьшена.
			лучше освоить ра-		
			боту.		
67		Прыжок в длину на ре-	Эстафетный бег.	Коррекция зритель-	Слабые обуча-
		зультат.	Социализация – кол-	ного и слухового	ющиеся выпол-
		Эстафета: 4 раза по 200	лективные действия	восприятия через	няют прыжок с
		метров.	в трудовой деятель-	прыжок в длину,	короткого раз-
		•	ности.	эстафетный бег.	бега.
68		Кросс 1000 м – маль-	Кросс. Граната.	Коррекция эмоцио-	Дозировка для
		чики, 800 м – девочки	Социализация - вы-	нально-волевой	ослабленной
			носливость	сферы через крос-	группы обуча-
				совый бег.	ющихся
					уменьшена.
	1			1	

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

стенка гимнастическая; бревно гимнастическое; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); мячи массажные; скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные); стойки волейбольные; сетка волейбольная;

мячи средние резиновые;

аптечка медицинская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388992

Владелец Саввина Елена Федоровна

Действителен С 08.04.2024 по 08.04.2025