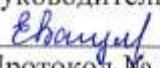


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бершетская средняя школа»

Рассмотрено
Руководитель ШМО
 Вагулина Е.Ю.
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю
Директор МАОУ «Бершетская средняя школа»
 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 залогом 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.

Личностные 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 общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные 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.

Регулятивные 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.

Познавательные 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 «3» 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.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
6 класс	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять мышцы и кости. Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Фазы прыжка в высоту «перешагиванием». Правила передачи эстафетной палочки.	Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема. Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м. Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту. Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность. Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Тормозить «плугом». Преодолевать спуск в низкой стойке. Преодолевать на лыжах 1,5-2 км. Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе». Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.
7 класс	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз. 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. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся. Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Как предупредить травмы.	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. Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне. Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном 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). Выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
8 класс	Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.	Выполнять интервал и держать дистанцию. Выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде.

	Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной маршрутовке; 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 легкоатлетическую 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 с места	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186 - 215	156 - 185	150 - 155	191 - 205	171 - 190	160 - 170
Бег 30 м на время	9.6 - 9.4	9.9 - 9.7	10.0 - 9.8	9.4 - 9.0	9.7 - 9.5	9.8 - более	9.4 - 9.0	9.5 - 9.0	9.6 - более	9.4 - 9.0	9.7 - 9.5	9.8 - более
Метание мяча на дальность	25-30	24-20	15-18	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

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 с места	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166 - 180	136 - 165	130 - 135	166 - 170	141 - 165	135 - 140
Бег 30 м на время	10.3 - 10.1	11.2 - 10.8	12.3 - 11.4	11.9 - 11.3	12.5 - 12.0	12.6 - более	10.3 - 10.1	11.2 - 10.8	12.3 - 11.4	10.3 - 10.1	11.2 - 10.8	12.3 - 11.4
Метание мяча на дальность	20-18	13-15	12-10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

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).

Теоретические сведения. 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.

Гимнастика. 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 (корректирующие 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.

Легкая атлетика. 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.

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

№ п/п	Дата	Тема урока	Словарь. Социализация	Коррекционная работа	Индивидуальная работа
Лёгкая атлетика (10 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.					
1		Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.	Техника безопасности. Социализация – травматизм на рабочем месте.	Коррекция зрительного слухового восприятия через рассказ, беседу.	
2		Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Игра.	Ходьба. Стопа, голень, бедро. Социализация – укрепление голеностопы, сустава для последующей трудовой деятельности.	Коррекция слухового, зрительного восприятия через игру.	Слабые обучающиеся выполняют упражнения в меньшем объеме.
3		Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.	Присед. Сед. Социализация – точность выполнения движения для последующей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения в метании мяча; дефектов мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Слабые обучающиеся выполняют метание облегченным мячом.
4		Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. Игры с элементами бега	Способ метания. Техника бега. Социализация – быстрота движений для последующей трудовой	Коррекция речи и памяти через умение подавать команду «Внимание – марш!».	Слабые обучающиеся выполняют метание облегченным мячом.

		«Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	деятельности. Коллективные и индивидуальные действия	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	
5		Эстафетный бег на отрезках 30, 50 м с передачей эстафетной палочки.	Эстафета. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики через перекладывание эстафетной палочки, перехватывание, передачу палочки.	Слабые обучающиеся выполняют упражнения по передаче 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 обучающиеся выполняют преодоление препятствий в ходьбе.
7		Медленный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Прыжок в длину.	Замах руки. Голеноостоп. Социализация – физическое совершенствование для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия через выполнение упражнений по сигналу и без сигнала учителя.	Слабые обучающиеся выполняют 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 обучающиеся прыгают без полного разбега бегут вполсилы.
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 эстафеты с прыжками, бегом, бросками мячей в цель.	Мишень. Разбег. Толчковая нога. Социализация – формирование опорно-мышечного аппарата для последующей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с закрытыми и открытыми глазами.	Слабые обучающиеся метают облегченными 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.

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 обучающиеся выполняют штрафной бросок с ближайшего расстояния.
17		Остановка по свистку.	Технический прием.	Коррекция зрительно-слухового	Слабые обучающиеся выполняют броски в

		Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра.	Социализация – норма поведения в коллективе.	восприятия через выполнения заданий учителя.	стену, в меньшем объеме.
18		Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек. Учебная игра. РК. Баскетбольные успехи спец. олимпийцев школы.	Тактика защиты. Тактика нападения. Социализация – многократный повтор одних и тех же действий для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые обучающиеся выступают в роли судей.

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 включением перелазания, лазания; лезть 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 обучающимся.
22		Лазание по гимнастической стенке различным способом. 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 слабым обучающимся уменьшена.

23		Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема. Комплекс упражнений на растягивание.	Равновесие. Лазание. Социализация – преодоление препятствий в трудовой деятельности. Учить точно, выполнять движения.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через лазание по канату, ходьбу по бревну.	Слабые обучающиеся выполняют равновесие на скамейке.
24		Преодоление препятствий (3 шт.). Опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.	Опорный прыжок. Препятствия. Социализация – преодоление препятствий во всех видах деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной в временной ориентации через полосу препятствий, опорный прыжок.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена
25		Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колено, соскок. Прославленные российские гимнасты.	Акробатика. Социализация – последовательные действия в трудовой деятельности, дисциплина при выполнении сложной работы.	Коррекция, координация движения через кувырки, равновесие на бревне.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
26		Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.	Осанка. Искривление позвоночника. Социализация – дисциплина выполнения задания под руководством.	Коррекция моторики движения через упражнения со скакалкой, ходьба корректирующая.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
27		Игра на развитие силы «Что так притягивает». Эстафеты с препятствиями.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
28		Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».	Правила. Социализация – выполнение по правилам любой работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти и речи через игру.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
29		Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.	Равновесие. Социализация – выполнение работы по инструкции.	Коррекция внимания, слухового, зрительного восприятия через выполнение по заданию.	Слабые обучающиеся равновесие выполняют на полу. Опорный прыжок заскок на колени.

30		Упражнение на тренажерах: беговые дорожки, вело, стоппер, диск здоровья. Лазание по канату на скорость.	Тренажёр. Социализация – упражнения любого вида деятельности постепенно.	Коррекция моторики движения через упражнения на тренажёрах.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
31		Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игры с прыжками, бегом.	Гимнастическое бревно. Социализация – усложнение любого вида деятельности от простого к сложному.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена
32		Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.	Правила. Социализация – усложнение любого вида деятельности от простого к сложному.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена
33		Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровое соревнование.	Для ослабленных обучающихся количество упражнений сокращено.

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 безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.	Словарь. Правила. Социализация – соблюдение правил в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, внимания, памяти и речи через запоминание и повтор правил.	
35		Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.	Повороты на лыжах. Социализация – двигательная активность, необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движения рук и ног, пространственной ориентации через передвижения на лыжах, повороты влево, вправо.	Ослабленные обучающиеся передвигаются по прямой - 60 м.
36		Повороты переступанием в движении. Двушажный попеременный ход: дистанция 800 м без учета времени.	Повороты на лыжах. Социализация – двигательная активность, необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движения рук и ног, пространственной ориентации через передвижение на лыжах, повороты влево, вправо. Коррекция временной ориентации.	Ослабленные обучающиеся передвигаются по прямой - 60 м.

37		Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	Повороты на лыжах. Социализация – повторные движения закрепляют навык в труде.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок и исправление их.	Ослабленные учащиеся перемещаются по прямой - 60м.
38		Одновременный бесшажный ход. Подъем «полу елочкой» по склону.	Подъем «полу елочкой». Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через сравнения выполнения подъема ёлочкой с другими учащимися.	Слабые обучающиеся выполняют подъем по ровному месту.
39		Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.	Спуски на лыжах. Социализация – скорость движения необходима в любом виде деятельности.	Коррекция равновесия, Моторики движения конечностей через повтор движения лыжных ходов.	Слабые обучающиеся имитируют движения при спуске в высокой стойке.
40		Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Установи рекорд».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
41		Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.	Лыжные ходы. Социализация – запоминание нового движения в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через спуски; памяти через запоминание упражнений на точность.	Слабые обучающиеся имитируют спуски на ровном месте.
42		Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.	Лыжные эстафеты. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция координации движения через лыжную эстафету и движения рук и ног при лыжном ходе.	Ослабленные обучающиеся - 30 метров.
43		Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30 м), спуски по склону.	Спуски на лыжах. Социализация – повторные движения – основа закрепления изученного материала.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через спуски, прохождение отрезков.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
44		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 20 мин. Знаменитые призеры Зимних Олимпийских Игр	Социализация – выносливость необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движения конечностей через ходьбу на лыжах.	Для слабых обучающихся 1 км.
45		Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1 км).	Лыжные эстафеты. Социализация – использование изученного материала для успешной трудовой	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

		Игра «Перестрелка».	деятельности и в быту, коллективизм и индивидуальная работа.		
46		Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрее?»	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 – точность движения, быстрота – 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 – выносливость, 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. Прохождение 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.

Легкая атлетика (5 часов)

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Уметь: правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание».

52		Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	Прыжки в высоту 2 перешагиванием». Перекат. Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.
----	--	--	---	---	---

53		Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, много-скоки. 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 голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.
55		Коррекционно-развивающие 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.

Пионербол (3 часа)

Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться 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 мячами.
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 мячами.
59		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на	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 мячами.

		расслабление, дыхательные упражнения.	ношения с партнерами в трудовой деятельности 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.					
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 – точность движений необходима в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег на скорость.	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 – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые обучающиеся выполняют прыжок с неполного разбега.
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 из-за (спины) головы на дальность с 5 шагов разбега.	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена

		Специальные беговые упражнения.	мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.		
67		Кроссовый бег 800 метров. Игры на внимание. Толкание набивного мяча. Силовые упражнения	Кросс. Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция временной ориентации через кроссовый бег. Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена
68		Итоговое занятие			

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Словарь. Профориентация. Социализация.	Коррекционная работа	Индивидуальная работа
Легкая атлетика (10 часов)					
Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. 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.					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал»		Техника безопасности. Травматизм на рабочем месте.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через ответы на вопросы, составление рассказа. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
2	Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень»		Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепление голеностопа для последующей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через игру. Воспитание выносливости.	Дозировка уменьшена для ослабленных обучающихся.
3	Бег с низкого старта с укреплением 40 м x 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. РК. Достижения Магнитогорских легкоатлетов в соревнованиях различного уровня.		Низкий старт, старт, разбег, финиш. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через бег, метание мяча по заданию учителя.	Ослабленные обучающиеся выполняют в уменьшенном объеме.
4	Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше».		Выносливость. Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок.	

5	Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат.		Техника прыжка. Толчковая нога. Быстрота движений для последующей трудовой деятельности.	Коррекция речи и памяти через воспитание команд, умение их подавать.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
6	Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность. Беседа: «Основные части тела».		Препятствие. Умение выполнять коллективные действия на развитие силы рук для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через преодоление препятствий. Развитие эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
7	Кроссовой бег 800 метров (бег по выражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа.		Олимпиада. Чемпионат. Марафон. Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентации через метание мяча. Развитие эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30 м из различных положений – старт.		Ускорение. Толчковая нога. Разбег. Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок. Коррекция слухового восприятия через принятие команд учителя.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
9	Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. Игры с элементами метания предметов «В четыре стойки», «Ловкие меткие».		Эстафетный бег. Укрепление рук для дальнейшей трудовой деятельности. Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция слухового восприятия, пространственной ориентации через эстафетный бег. Коррекция координации движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся – 30 м.
10	Кросс 500 м - 1000 м. Прыжок в длину с разбега на результат.		Стайер. Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение прыжка, временной ориентации через бег на дистанции.	Дозировка для ослабленных обучающихся – 500 м.

Баскетбол (8 часов)

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

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

11	Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Игра «Встречные эстафеты». Беседа: «Самоконтроль и его приёмы».		Правила безопасности. Травма. Первая помощь. Развитие ловкости рук, силы рук, кисти для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция крупной и мелкой моторики через работу с мячом.	Ослабленные обучающиеся выполняют работу с мелким мячом, шагом.
----	---	--	---	---	---

12	Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты».		Стойка баскетболиста. Развитие умения выполнять точные движения.	Коррекция пространственной ориентировки через передачу мяча. Воспитание воли, выносливости через игру.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
13	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание: «Не ошибись».		Совместные действия при выполнении упражнений	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки. Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».		Ритм бега. Быстрота выполнения действий. Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция зрительного восприятия через броски мяча, пространственной ориентировки через бег с различным ритмом.	Ослабленные обучающиеся выполняют работу с малым мячом, шагом.
15	Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.		Стойка баскетболиста. Умение выполнять коллективные действия.	Коррекция моторики рук через передачу мяча. Воспитание воли во время игры.	Ослабленные обучающиеся – передача и ловля мяча от стены.
16	Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра «Встречные эстафеты». Коррекционные игры на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».		Прием в баскетбол. Коллективные действия в игре и трудовой деятельности. Индивидуальная работа – основа действий в труде.	Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентировки через выполнение технических приемов. Коррекция мелкой моторики рук. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
17	Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)		Правила игры. Соблюдение правил и норм в игре и трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных операций, речи, памяти через повторение правил, комментирование и исправление ошибок в игре.	Слабые обучающиеся играют облегченным мячом.

18	Основные правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.		Правила игры. Соблюдение правил и норм в игре и трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных операций, речи, памяти через повторение правил, комментирование и исправление ошибок в игре.	Слабые обучающиеся играют облегченным мячом.
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!», Чаше шаг!», Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом »сгнув 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 на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.		Техники безопасности. Соблюдение правил при любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил, координация движений через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
20	Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».		Снаряды. Координация движений – необходимое качество в трудовой деятельности. Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через танцевальные упражнения, коррекция моторики рук через лазание по канату. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
21	Равновесие. Ходьба с 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.		Преодоление трудностей в быту и труде.	Коррекция зрительного восприятия, равновесия, мыслительной деятельности через равновесие, анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
22	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.		Акробатика. Гибкость – необходимое физическое качество для успешной трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентировки через акробатические упражнения, коррекция координации движений через игру на гибкость.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.

23	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.		Опорный прыжок. Укрепление двигательного аппарата.	Коррекция зрительного восприятия через опорный прыжок.	Слабые обучающиеся выполняют прыжок через скамейку.
24	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»		Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
25	Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.		Вис, опорный прыжок. Развитие силы рук кисти для успешной трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через подтягивание и вис на гимнастической стенке.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
26	Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость.		Строевые упражнения, лазание. Внимание и точность движений – необходимое качество для успешной трудовой деятельности.	Координация движений через лазание по канату.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
27	Корректирующие упражнения со скакалкой. Равновесие на низком бревне		Бревно. Укрепление голеностопа для воспитания выносливости.	Коррекция вестибулярного аппарата через удержание равновесия на бревне.	Ослабленные обучающиеся выполняют упражнения на полу.
28	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Сохрани стойку»		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
29	Акробатические упражнения (элементы).		Акробатические связки. Запоминание элементов трудовой деятельности.	Коррекция координации движений через кувырки, удержание равновесия на бревне на полу.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
30	Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.		Эстафета. Преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
31	Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.		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	Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке.		Опорный прыжок. Воспитание гибкости для успешной трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Слабые обучающиеся выполняют прыжок без разбега.
33	Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки).		Осанка. Запоминание элементов работы.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение акробатических упражнений.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
34	Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок. Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.		Канат. Преодоление трудностей в работе и в быту. Правила игры. Выполнение коллективные действий и индивидуальной работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
35	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».		Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.

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).

36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни.		Правила безопасности. Соблюдение правил техники безопасности в быту и трудовой деятельности.	Коррекция слухового и зрительного восприятия, памяти через воспоминание, запоминание правил поведения и техники безопасности.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
37	Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».		Торможение. Двигательная активность – необходимое качество успешной трудовой деятельности.	Коррекция координации движений и пространственной ориентации через передвижение на лыжах.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
38	Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)		Одновременные ходы. Многократное повторение для совершенствования двигательных навыков.	Коррекция временных представлений, пространственной ориентации через повторение движений на временных отрезках.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
39	Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».		Полуелочка. Коллективные и индивидуальные действия в игре и трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
40	Комплекс упражнений в парном стрет-		Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция	Дозировка для ослабленных

	чинге. Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей».		как необходимое качество работы всего организма.	мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	обучающихся снижена.
41	Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км.		Лыжные ходы. Выносливость и преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции.	
42	Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.		Одновременные и одношажные хода. Многократное повторение – залог успешного усвоения двигательных навыков.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанции.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
43	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. Участие олимпийцев в лыжных соревнованиях.		Эстафета. Совместные действия с партнерами в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной и временной ориентации через эстафетный бег.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
44	Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50 м в быстром темпе (5-6 повторений)		Полулесенка. Многократное повторение действия для успешной трудовой адаптации.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через подъем и спуск на лыжах.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
45	Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.		Преодоление трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанций.	2 км – девочки, 3 км – мальчики.
46	Прохождение отрезков 150-200 м (2-3-раза) двушажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.		Многократное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанции.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
47	Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Игра «Подбери флажок». Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия «Тропа коррекции».		Многократное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка. Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция слухового и зрительного восприятия, памяти и речи через повтор заданий и правил его выполнения. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
48	Лыжные эстафеты по кругу 500 м торможение «плугом».		Совместные действия с партнерами в игре и трудовой деятельности.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении эстафеты.	

49	Дистанция 1,5 - 3 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов.		Преодоление трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	Коррекция мыслительных операций через проговаривание и анализ своих действий и действий товарищей.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. 2 км – девочки, 3 км - мальчики.
50	Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».		Правила игры. Коллективные и индивидуальные действия в игре и трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.
51	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м в одновременном двушажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»		Полуелочка. Лыжные ходы. Повтор изученных движений – основа развития двигательного рефлекса.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через подъемы на лыжах, координация движений через повторное передвижение на лыжах.	

Легкая атлетика (4 часа)

Уметь: выполнять переход через планку в прыжках в высоту.

52	Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м x 3 раза)		Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной 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».		Прыжки в высоту 2перешагиванием». Перекат. 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. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга».		Разбег. Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной 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 пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена.

Волейбол (3 часа)

Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

56	Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.		Правила игры, поведения. Соблюдение техники безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Ослабленные обучающиеся работают у стены.
57	Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе».		Стойка волейболиста. Координация движений во время выполнения задания.	Коррекция зрительного восприятия через точную передачу мяча и прием мяча.	Ослабленные обучающиеся работают у стены.
58	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте или после перемещения. Игра «Мяч в воздухе».		Техника владения мячом. Взаимодействие партнеров при игре.	Коррекция зрительного восприятия, координация движений через передачу и прием мяча.	Ослабленные обучающиеся работают у стены.

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.

59	Основные правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления и скоростью движения. РК. Спортивные сооружения в городе.		Правила игры, поведения. Соблюдение техники безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Для ослабленных обучающихся правила упрощены.
60	Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.		Технические приемы. Овладение техникой как основа приобретения технических приемов для успешной трудовой деятельности..	Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентировки через выполнение технических приемов. Коррекция мелкой моторики рук.	Для ослабленных обучающихся правила упрощены.
61	Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Герои российского спорта.		Технические приемы. Овладение техникой как основа приобретения технических приемов для успешной трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных операций, речи, памяти через повторение правил, комментирование и исправление ошибок в игре.	Для ослабленных обучающихся правила упрощены.

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.

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

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Словарь. Работа по социализа- ции.	Коррекционная ра- бота	Индивидуаль- ная работа
Легкая атлетика (11 часов)					
Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки; как измерять давление и пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6 мин в различном темпе; выполнять прыжки в длину; метать, толкать набивной мяч.					
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значения занятий беговых упражнений,	Специальные беговые упражнения. Ускорение.	Коррекция речи и памяти через беседу.	

		метание мяча для различных 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 пространственной ориентации через упражнения в ходьбе, в специальных беговых упражнениях – коррекция двигательных функций.	Слабые обучающиеся выполняют упражнения 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 пространственной ориентации через бег по заданию. Коррекция мелкой моторики через упражнения с эстафетной палочки.	Слабые обучающиеся вместо бега ходьба.
5		Кроссовый бег 500-1000 м. Метание мяча на дальность.	Кросс. Социализация – точность движения в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного анализатора через метание мяча.	Слабые обучающиеся выполняют 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 пространственной ориентации через бег с преодолением препятствий. Коррекция мелкой моторики через упражнения с малым мячом.	Слабые обучающиеся вместо бега ходьба.
8		Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание.	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

9		Бег 100 м на скорость. Медленный бег до 5 мин. В различном темпе.	Короткая дистанция. Социализация – выносливость в трудовой деятельности, повтор движения.	Коррекция временных пространственной ориентации через повторный бег на время.	Серии упражнения для слабых обучающихся сокращены.
10		Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку.	Согнув ноги. Прогнувшись. Ускорение. Социализация – укрепление стопы для ходьбы, стояние за рабочим местом.	Коррекция мыслительной деятельности через комментарий своих ошибок. Коррекция слухового восприятия (анализ) через выполнение упражнений по заданию учителя.	Слабые обучающиеся выполняют прыжок без разбега.
11		Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ".	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Подача повторной инструкции. Координация движений.

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.

12		Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Травма. Ушиб. Растяжение. Стойка баскетболиста Социализация – ловкость, сила рук для последующей трудовой деятельности.	Коррекция моторики через упражнения с мячом.	Слабые обучающиеся выполняют упражнения с легкими мячами, шагом.
13		Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
14		Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра	Штрафной бросок. Линия броска. Социализация – коллективная работа в игре и трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия и временной ориентации через упражнения с мячом, игру.	Слабые обучающиеся выполняют упражнения с облегченными мячами в медленном темпе.
15		Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.	Технический прием. Тактика игры. Социализация – коллективная трудовая деятельность, индивидуальное решение.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через сравнения своей игры с другими	Слабые обучающиеся играют упрощенную игру.

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 пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных 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 пространственной ориентации через броски по кольцу, ведение мяча. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Слабые обучающиеся совершенствуют работу с мячом у стены, облегченным мячом.
18		Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра.	Техника игры. Социализация – точное повторение бросков, в трудовой деятельности точность движения.	Коррекция моторики через точную передачу, точный бросок.	Слабые обучающиеся выполняют 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 – коллективные и индивидуальные 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, выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

Гимнастика и коррекционно-развивающие 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 пространственной ориентации, равновесия 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 координации 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 пространственной ориентации, равновесия, ловкости, гибкости через акробатические упражнения.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
29		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.	Учить точно выполнять 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 – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция пространственной и временной ориентации через преодоление препятствия; силовые качества через подтягивание.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.

31		Опорный прыжок. Равновесие на бревне: хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты.	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 слабым обучающимся уменьшена.
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 пространственной ориентации через опорный прыжок, кувырок.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
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 – взаимодействие в коллективе.	Коррекция ловкости, координации движения через равновесие на бревне.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
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 в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся 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 индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое 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 одношажный ход (прохождение 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: двухшажного, попеременного и одновременного одношажного на дистанции 1 км. Спуски в основной стойке.	Спуски на лыжах. Социализация – применение изученного на практике.	Коррекция моторики конечностей, эмоционально-волевой сферы.	Слабые обучающиеся выполняют имитацию спусков.
46		Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60 м). Поворот «переступанием»	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 пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
48		Передвижение на лыжах по слабопересеченной	Социализация – преодоление трудностей	Коррекция моторики движения ко-	Ослабленные обучающиеся

		местности до 3 км (без учета времени).	в любом виде деятельности.	нечностей, дыхательных мышц через продвижения по дистанции на выносливость.	проходят дистанцию 1,5 км с отдыхом.
49		Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров.	Лыжные эстафеты. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в любом коллективе.	Коррекция мелкой моторики через работу лыжными палками, эмоционально-волевой сферы через эстафету.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена до 30 м.
50		Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». 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 обучающихся снижена.
51		Прохождение отрезков 100 м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка»	Правило игры. Социализация – соблюдение любых правил трудовой деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил.	Слабым обучающимся отрезки по 60 м.
52		Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2 км, 1 км на время.	Лыжные ходы. Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция моторики движения конечностей, пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции на время.	Дозировка слабым обучающимся 1 км без учета времени.
53		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.
54		Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50 м.	Лыжные ходы. Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция зрительного восприятия, мыслительной деятельности через анализ своих ошибок и исправление их.	Слабые обучающиеся проходят отрезки без повторения.
55		Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2 км.	Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок и исправление их.	Слабые обучающиеся 1 км.
56		Коррекционно-развивающие игры на развитие	Учить следовать командам и соблюдать	Коррекция эмоционально-волевой	Дозировка для ослабленных

		ловкости «Снайперы» «Попади в окошко». Дыхательные упражнения. Герои российского спорта.	правила игры, исправлять ошибки.	сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	обучающихся снижена.
Лёгкая атлетика (12 часов)					
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 уменьшена.
58		Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель.	Кросс. Социализация – точность выполнения в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка слабым обучающимся уменьшена.
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 мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного выполнения.	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 – взаимодействия членов команды, согласованные	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 – точность 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 – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	

65		Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность.	Социализация – точность выполнения всех звеньев в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча; пространственной ориентации через бег.	Дозировка ослабленным обучающимся уменьшена.
66		Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель.	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение физической работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через бег, ускорение.	Дистанция 30 метров для ослабленных обучающихся.
67		Урок-соревнование: 100 м на время, толкание набивного мяча.	Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	
68		Игры с элементами прыжков, метание, бега. Русские национальные игры.	Правила игры. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи через повтор правил игр.	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Дата	Тема урока	Социализация. Словарь	Коррекционная работа	Индивидуальная работа
Легкая атлетика и коррекционно-развивающие игры (17 часов) 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 на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	«Растяжение», «вывих», «повязка», «шина». Социализация – правила безопасности во всех видах труд. деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу, бег.	
2		Прохождение отрезков: 100-200 м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча.	Социализация – умение определять время проведения работы отрезка прохождения пути.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ выполненной работы.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
3		Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».			
4		Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель.	Медленный бег. Быстрый бег. Социализация – точно выполненное действие, работа.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег, метание мяча.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.

5		Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.	Ускорение. Социализация – быстрота выполнения любого вида деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через бег, прыжок; Эмоционально-волевой сферы через соревнования в беге.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
6		Эстафетный бег 100*4 Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление)	Эстафета. Социализация – точное и быстрое выполнение любого вида деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через передачу эстафетной палочки.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
7		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.	Результат. Социализация – уметь завершать любую работу, подведение итогов.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через соревнования «кто дальше?»	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
8		Бег на средние дистанции 800 метров. Метание мяча на дальность.	Средние дистанции. Социализация – подведение итогов выполненной работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу с учителем.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
9		Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100 м.	Ядро. Граната. Социализация – быстрое выполнение любой деятельности, сила рук, ног – необходимое условие хорошей трудовой деятельности.	Коррекция моторики рук через толкание ядра, метание мяча.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
10		Кросс 800-1000 м. Игры на внимание	Кросс. Социализация – выносливость, необходимое условие в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
11		Толкание набивного мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Социализация – сила рук, туловища, ног - необходимое условие в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция моторики конечностей через толкание ядра, метание гранаты.	Дозировка ослабленной группе обучающихся снижена.
12		Преодоление препятствий прыжками (3-4 шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание.	Препятствия. Социализация- преодоление препятствий, трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи через рассказ, беседу учителя.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
13		Прыжки со скакалкой. Упражнение на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление.	Стрейчинг. Социализация – координация движений	Коррекция пространственной ориентации через прыжок; координация способностей через	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.

			– необходимое качество в быту и трудовой деятельности.	прыжки со скакалкой.	
14		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.	Специальные упражнения. Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжок в высоту.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
15		Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
16		Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.	Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжок в высоту.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.
17		Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	Социализация – соблюдение правил и техники безопасности в любом виде трудовой деятельности и в быту.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру; памяти и речи через повтор правил.	Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена.

Баскетбол (5 часов)

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

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 пространственной ориентации, координации движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
20		Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех».	Социализация – коллективные и индивидуальные 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 – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция равновесия, точности движения через броски мяча; эмоционально-волевой сферы через игру.	Индивидуальные задания слабым обучающимся.

22		Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска.	Правила игры. Социализация – взаимоотношение с партнерами трудовой деятельности и в быту.	Коррекция памяти и речи через повторение правила игры. Коррекция координации движения через ведение мяча и бросок мяча.	Индивидуальные задания слабым обучающимся.
Волейбол и коррекционно-развивающие игры (4 часа)					
22		Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа «Как вести себя в процессе игровой деятельности».	Волейбол. Социализация – точность действия в трудовой деятельности.	Коррекция – координация движения через передачу.	Слабые обучающиеся выполняют передачу облегченным мячом.
23		Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность»	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Индивидуальные задания слабым обучающимся.
24		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение».	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
25		Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.	Правила игры в волейбол. Социализация – слаженные действия в трудовом коллективе.	Коррекция пространственной ориентации через передачи и подачи мяча. Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые обучающиеся выполняют передачу с подлавливанием.
Гимнастика и коррекционно-развивающие игры (7 часов).					
Знать: что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.					
26		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед».	Техника безопасности. Социализация - техника безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция – координация движения через лазание; коррекция физических качеств (искривление позвоночника) через упражнения с гимнастической палкой.	Дозировка уменьшена для слабых обучающихся.
27		Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». 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.

28		Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате.	Препятствие. Социализация – преодоление трудности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с гимнастической палкой. Коррекция плоскостопия и искривление позвоночника.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.
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 пространственной ориентации и равновесия через (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.	Дозировка для слабых обучающихся уменьшена.

Лыжная подготовка (19 часов)

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

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 на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки)	Правила поведения. Социализация – соблюдение правил во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия памяти и речи через беседу с учителем, и повторение правил.	
34		Комплекс упражнений в парном стретчинге.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гиб-	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления,	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

		Игры на развитие гибкости «Передача мячей».	кость как необходимое качество работы всего организма.	эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление 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 бесшажным ходом на отрезках 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 одношажным одновременным 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, соблюдение 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, эмоционально-волевой 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.

			трудо- вой деятельно- сти.		
41		Коррекционно-разви- вающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.	Учить выполнять ин- дивидуальные и кол- лективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоцио- нально-волевой сферы через игро- вую деятельность, выполнение раз- личных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных групп умень- шена.
42		Прохождение дистан- ции 3 км по среднепе- ресеченной местности с использованием изу- ченных ходов.	Лыжные гонки. Социализация - пре- одоление трудностей – необходимое каче- ство в жизнедеятель- ности.	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 параллель- ных лыжах при спуске на лыжне.	Параллельные лыжи. Социализация – уме- ние излагать теоре- тический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мысли- тельной деятельно- сти 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 – раз- витие скоростно-си- ловых качеств – не- обходимое условие хорошо выполнен- ной работы.	Коррекция коорди- нации движения, зрительного вос- приятия, моторики руки через взаимо- действие рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленных групп умень- шена.
45		Комплекс упражнений на растягивание. Кор- ригирующая ходьба. Дыхательные упражне- ния.	Учить правильному дыханию, необходи- мому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде дея- тельности	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Вос- питание самостоя- тельности и осо- знанности выпол- няемых действий.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
46		Комбинированное тор- можение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревно- ваниям	Параллельные лыжи. Социализация – уме- ние излагать теоре- тический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мысли- тельной деятельно- сти через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп умень- шена.
47		Поворот на параллель- ных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистан- ции 1 км душажным параллельным ходом.	Поворот. Спуск. Социализация – ко- ординация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельно- сти.	Коррекция зритель- ного восприятия, пространственной ори- ентации, эмоци- онально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1 км.	Дозировка для ослабленных групп умень- шена.
48		Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку	Учить выполнять ин- дивидуальные и	Коррекция гибко- сти, моторики. Кор- рекция мышления,	Дозировка для ослабленных

		и профилактику плоскостопия.	коллективные действия, необходимые в процессе любой деятельности.	эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	обучающихся снижена.
49		Попеременный четырехсаженный ход на отрезках 80-100 м. Правильное падение при прохождении спусков.	Четырехсаженный ход. Попеременный ход. Социализация – соблюдение правил безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция координации движения при согласованной работе рук и ног.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.
50		Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности	Правила. Социализация – соблюдение правил по технике безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция координации движения рук и ног при прохождении отрезков, повторном прохождении.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.
51		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками», «Удочка прыжковая». Упражнения на расслабление.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдении их в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
52		Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.	Поворот. Спуск. Социализация – координация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1 км.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.

Легкая атлетика (5 часов)

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание».

53		Преодоление препятствий (3-4 шт.) специальные беговые и прыжковые упражнения.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения помогают улучшить качество выполняемой работы.	Коррекция зрительного слухового восприятия через выполнения задания по команде учителя.	Количество упражнений сокращенно для ослабленной группы обучающихся.
54		Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности	Количество упражнений сокращенно.
55		Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ига «Прыжок за прыжком».	Толчковая нога. Социализация – выполнение работы по этапам.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.

56		Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения помогают улучшить качество выполняемой работы.	Коррекция зрительного слухового восприятия через выполнения задания по команде учителя.	Количество упражнений сокращенно для ослабленной группы обучающихся.
57		Прыжок в высоту перешигивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку)	Разбег. Социализация – выполнение работы по этапам.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся 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.

58		Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	Приемы мяча. Социализация – четкие выполнения команд руководителя.	Коррекция координационных способностей через приемы мяча и передачу.	Слабые обучающиеся выполняют задания у стены.
59		Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча.	Блокировка. Социализация - точность выполнения работы.	Коррекция координационных способностей через передачи мяча.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.
60		Прямой нападающий удар через секту шагом. Учебная игра.	Нападающий удар. Социализация – четкое выполнение всех заданий.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.
61		Коррекционно-развивающие игры с элементами волейбола «Точно в круг» Сигнал». Упражнения по коррекции плоскостопия.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил соблюдения в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
62		Подачи, приемы и передачи мяча во время учебной игры.	Социализация – повторение всех приемов – залог успешно выполненной работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленной группы уменьшена.

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 темпе 5 км по ровной площадке.	Виды Лешкой атлетики.	Коррекция временной и пространственной ориента-	Дозировка для ослабленной
----	--	---	-----------------------	---	---------------------------

		Специальные прыжковые упражнения.	Социализация – специальные упражнения и повторение улучшают качество работы.	ции через определение дистанции бега и время пробега.	группы обучающихся уменьшена.
64		Медленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка).	Фазы прыжка. Социализация – уметь выполнять все этапы работы.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через прыжок в длину.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.
65		Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости "Палку за спину", «Бег раков».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
66		Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100 м.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить работу.	Коррекция слухового восприятия через рассказ и показ учителем.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.
67		Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров.	Эстафетный бег. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через прыжок в длину, эстафетный бег.	Слабые обучающиеся выполняют прыжок с короткого разбега.
68		Кросс 1000 м – мальчики, 800 м – девочки	Кросс. Граната. Социализация - выносливость	Коррекция эмоционально-волевой сферы через кроссовый бег.	Дозировка для ослабленной группы обучающихся уменьшена.

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