

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бершетская средняя школа»

Рассмотрено
Руководитель ШМО
Ольга - Широкова М.И.
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю
Директор МАОУ «Бершетская средняя школа»
Саввина Е.Ф.
Приказ № 489 от 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физическая культура

7-9 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).

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, самоагgressия, 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 предмета рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися ФАОП 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 ФАОП 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 насищно 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 движении, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корректирующих 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 общеполезную 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 ре-

шения 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 знать: | Обучающиеся должны уметь: |
|---------|--|---|
| 7 класс | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу. | Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в |

| | | |
|---------|---|---|
| | <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами.</p> <p>Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три.</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся.</p> <p>Правила соревнований. Права и обязанности игроков.</p> <p>Как предупредить травмы.</p> | <p>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.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Различать и правильно выполнять команды: Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>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).</p> <p>Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p> |
| 8 класс | <p>Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.</p> <p>Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка.</p> <p>Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки.</p> <p>Как измерять пульс, давление.</p> <p>Как правильно проложить учебную лыжню.</p> <p>Правила игры в волейбол.</p> <p>Как правильно выполнять штрафной бросок.</p> | <p>Выполнять интервал и держать дистанцию.</p> <p>Выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде.</p> <p>Выполнять опорный прыжок.</p> <p>Выполнять простейшие комбинации на бревне.</p> <p>Проводить анализ выполненного движения.</p> <p>Бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе.</p> <p>Выполнять прыжки в длину, высоту.</p> <p>Метать, толкать набивной мяч.</p> <p>Выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300 метров; преодолеть на лыжах 2-2,5 км.</p> <p>Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.</p> <p>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.</p> |
| 9 класс | <p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>Что значит «тактика игры», роль судьи.</p> <p>Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p>Что такое строй.</p> | <p>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</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p> <p>Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.</p> <p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> | <p>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.</p> <p>Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.</p> <p>Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> <p>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).</p> <p>Прыгать в высоту с полного разбега способом »пешагивание« выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> |
|--|---|---|

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 | 7 класс | | | 8 класс | | | 9 класс | | |
|---------------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Сила кисти | 25 | 20 | 18 | 30 | 24 | 18 | 35 | 25 | 20 |
| Прыжок в длину с места | 171 - 190 | 146 - 170 | 135 - 145 | 186 - 215 | 156 - 185 | 150 - 155 | 191 - 205 | 171 - 190 | 160 - 170 |
| Бег 30 м на время | 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 | 35-40 | 25-30 | 18-20 | 35-40 | 25-30 | 18-20 | 35-40 | 25-30 | 18-20 |
| Метание мяча в цель | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 |

Девочки

| Класс | 7 класс | | | 8 класс | | | 9 класс | | |
|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Сила кисти | 25 | 20 | 18 | 30 | 24 | 18 | 35 | 25 | 20 |
| Прыжок в длину с места | 151 - 170 | 126 - 150 | 120 - 125 | 166 - 180 | 136 - 165 | 130 - 135 | 166 - 170 | 141 - 165 | 135 - 140 |
| Бег 30 м на время | 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 | 22-25 | 18-20 | 15-12 | 22-25 | 18-20 | 15-12 | 22-25 | 18-29 | 15-12 |
| Метание мяча в цель | 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 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 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.

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Служай 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 х 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 виражу). 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. | | Ускорение. Толчковая нога. Разбег. Укрепление голеностопа для физических | Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и | Дозировка для ослаблен- |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | Бег 30 м из различных положений – старт. | | нагрузок в последующей трудовой деятельности. | исправление ошибок. Коррекция слухового восприятия через принятие команд учителя. | ных 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 ориентировки 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 приемы». | | 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 парам, 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!», Чаще шаг!», Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом »согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 19 | Техника безопасности 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. | | Снаряды. Координация движений – необходимое качество в | Коррекция зрительного и слухового вос- | Дозировка для ослаблен- |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| | Лазание по гимнастической скамейке. Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был». | | трудовой деятельности. Учить следовать командам и соблюдать правила игры. | приятия через танцевальные упражнения, коррекция моторики рук через лазание по канату. Развитие быстроты реакции. | ных 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 качества для успешной трудовой деятельности. | Координация движений через лазание по канату. | Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 27 | Корrigирующие упражнения со скалкой. 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 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).

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 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 флагок», «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 стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача набивных 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. |
| 41 | Одновременный одношажный ход и двухшажный 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 однушажный 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 флагок». Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия «Тропа коррекции». | | Многократное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка. Учитьциальному 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 хода. 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 2п-решагиванием». 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 «Дотянишь 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 различном темпе. Метание набивного мяча 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову. | | Вес предмета. Укрепление мышц и скелета для последующей трудовой деятельности. | Коррекция зрительного и слухового восприятия через ходьбу. Воспитание выносливости. | Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. |
| 63 | Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. | | Выносливость. Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности. | Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок. | Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. |
| 64 | Толкание набивного мяча 2-3- кг с места на дальность. Кросс 500-1000 м. | | Кросс. Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности. | Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентировки через толкание мяча. Развитие эмоционально-волевой сферы. | Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. |
| 65 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги – на результат. Метание | | Техника метания. Толчковая нога. | Коррекция речи и мышления через анализ своих ошибок, | Дозировка для ослаблен- |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | малого мяча из положения лежа. Герои-спортсмены ВОВ. | | Точность движений для последующей трудовой деятельности. | пространственной ориентации через выполнение движений. | ных обучающихся уменьшена. |
| 66 | Ускорение на время 60 м. Прыжок в длину, согнув ноги – на результат. Встречные эстафеты. Русские национальные игры. | | Ускорение. Необходимость силовых качеств для дальнейшей трудовой деятельности. Эстафетный бег. | Коррекция пространственной ориентации через выполнение упражнений. Развитие эмоционально-волевой сферы. | Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. |
| 67 | Урок – соревнование полоса препятствий: бег 30-80 м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места. | | Препятствие. Преодоление трудностей в быту и в последующей трудовой деятельности. | Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок. Коррекция волевых качеств. | Дозировка для ослабленных обучающихся – 30м. |
| 68 | Итоговое занятие. | | | | |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Дата | Тема урока | Словарь. Работа по социализации. | Коррекционная работа | Индивидуальная 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, метание мяча для различных групп мышц. | Специальные беговые упражнения. Ускорение. | Коррекция речи и памяти через беседу. | |
| 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-воловой 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. Ра- стяжение. Стойка баскетболи- ста Социализация – лов- кость, сила рук для последующей трудо- вой деятельности. | Коррекция мото- рики через упраж- нения с мячом. | Слабые обуча- ющиеся выпол- няют упражне- ния с легкими мячами, шагом. |
| 13 | Игра на развитие физи- ческих качеств - ловко- сти: «Ловля парами», «Сбор картошки». | Соблюдение правил игры. Индивидуаль- ные и коллективные виды деятельности. | Коррекция про- странственной ори- ентации, координа- ция движений при выполнении упраж- нений. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |
| 14 | Ведение мяча с измене- нием направления дви- жения. Штрафной бросок. Учебная игра | Штрафной бросок. Линия броска. Социализация – кол- лективная работа в игре и трудовой дея- тельности. | Коррекция зритель- ного восприятия и временной ориен- тации через упраж- нения с мячом, игру. | Слабые обуча- ющиеся выпол- няют упражне- ния с облегчен- ными мячами в медленном темпе. |
| 15 | Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра. | Технический прием. Тактика игры. Социализация – кол- лективная трудовая деятельность, инди- видуальное решение. | Коррекция эмоцио- нально-волевой сферы через срав- нения своей игры с другими | Слабые обуча- ющиеся иг- рают упрощен- ную игру. |
| 16 | Игры на развитие физи- ческих качеств – быст- роты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыха- тельные упражнения, упражнения на расслаб- ление. | Учить выполнять ин- дивидуальные и кол- лективные действия в процессе игры. | Коррекция про- странственной ори- ентации через ори- ентировку по залу во время игры. Кор- рекция мыслитель- ных действий через повторение правил игры. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |
| 17 | Ведение мяча с обвод- кой препятствий. Броски мяча по корзине в дви- жении снизу двумя ру- ками, от груди. Игра с упрощенными правилами. | Препятствие. Защита кольца. Социализация – от- ветственность за вы- полненную работу. | Коррекция про- странственной ори- ентации через броски по кольцу, ведение мяча. Кор- рекция эмоцио- нально-волевой сферы. | Слабые обуча- ющиеся совер- шают работу с мячом у стены, облегченным мячом. |
| 18 | Передача мяча в двой- ках. Штрафной бросок. Учебная игра. | Техника игры. Социализация – точ- ное повторение бросков, в трудовой деятельности точ- ность движения. | Коррекция мото- рики через точную передачу, точный бросок. | Слабые обуча- ющиеся выпол- няют бросок в цель. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 19 | | Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парам». 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 сосок. 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. | Учить следовать командам и соблюдать правила игры. | Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи. | | |
| 27 | | Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим скоком. Лазание в три приема. | Гимнастическое бревно. Гимнастический канат. Социализация – преодоление трудностей в работе. | Коррекция координация движения через бревно, лазание. |
| 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. |
| 29 | | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание. | Учить точно выполнять движения. | Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности. |
| 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. |
| 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. |
| 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. |
| 33 | | Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. | Лазание. Опорный прыжок. Социализация - взаимоотношения в коллективе. | Коррекция физических качеств через упражнения. |
| 34 | | Упражнения со скакалкой. Растижки, отжимание, наклоны. | Искривление позвоночника. Гибкость. | Коррекция физических недостатков |
| | | | | Индивидуальные упражнения. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | Социализация – взаимоотношения между уч-ся. | через упражнения со скакалкой. | |
| 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 – взаимодействия в коллективе. | Коррекция ловкости, координации движения через равновесие на бревне. | Дозировка слабым обучающимся уменьшена. |
| 38 | | Урок – соревнование «Гимнастическое многооборье». | 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 | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | | | | повтор упражнений, анализ и исправление ошибок. | |
| 44 | Одновременный однoshажный 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, соблюдений их в игре. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. | |
| 48 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3 км (без учета времени). | Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности. | Коррекция моторики движения конечностей, дыхательных мышц через продвижения по дистанции на выносливость. | Ослабленные обучающиеся 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 «Пестрелка» | 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. | Учитьциальному 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 ловкости «Снайперы» «Попади в окошко». Дыхательные упражнения. Герои российского спорта. | Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей. | Дозировка для ослабленных 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 | Учить следовать командам и соблюдать правил игры, исправлять ошибки. | . Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | упражнений по профилактике плоскостопия. | | правильного выполнения. | |
| 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 повторение 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 соревнование «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. | Стрэйчинг. Социализация – координация движений – необходимое качество в быту и трудовой деятельности. | Коррекция пространственной ориентации через прыжок; координация способностей через прыжки со скакалкой. | Дозировка ослабленной группе обучающихся уменьшена. |
| 14 | | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «пепрещагиванием» 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 точней». | Коллективные и индивидуальные действия. | Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы. | Подача повторной инструкции. |
| 16 | | Прыжок в высоту «пепрещагиванием» 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 | Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру; | Дозировка ослабленной |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| | | | трудовой деятельности и в быту. | памяти и речи через повтор правил. | 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, координация движений при выполнении упражнений. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |
| 20 | | Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очки 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 ведения 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. | Учить точно выполнять движения. | Коррекция внимания через выполнение игровых | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | Игры на внимание «Обманчивое движение». | | упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности. | |
| 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 прививание 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 | Бревно. Опорный прыжок. Социализация - настойчивость в преодолении трудности. | Коррекция равновесия через опорный прыжок. | Слабые обучающиеся имеют уменьшенную дозировку. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | упражнения – комплекс упражнений. | | | |
| 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 монгоборье». | 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. 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. |
| 35 | | Поворот на месте маxом назад Передвижение на лыжах двушажным одновременным ходом, до 1 км. | Поворот на лыжах. Лыжные гонки. Социализация – координированные действия – необходимое качество в трудовой деятельности. | Коррекция моторики конечностей, координации движений, 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 однушажным 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, соблюдений их в игре. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |
| 39 | | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | Лыжный ход. Социализация - совершенствование изученных движений в трудовой деятельности и в быту. | Коррекция мыслительной деятельности, 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 трудовой деятельности. | Коррекция зрительного восприятия, моторики движения через преодоление препятствий, совместное действие ног и рук. | Дозировка для ослабленных обучающихся уменьшена. |
| 41 | | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание. | Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей. | Дозировка для ослабленных групп уменьшена. |
| 42 | | Прохождение дистанции 3 км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. | Лыжные гонки. Социализация - преодоление трудностей – необходимое качество в жизнедеятельности. | Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, координации движения через ходьбу на лыжах по дистанции. | Дозировка для ослабленных групп уменьшена. |
| 43 | | Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал. | Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного. | Дозировка для ослабленных групп уменьшена. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| 44 | | Прохождение отрезков на время: 200-300 м – девочки 400-500 м – мальчики на дистанции 1,5 км. | Комбинированное торможение. Социализация – развитие скоростно-силовых качеств – необходимое условие хорошо выполненной работы. | Коррекция координации движения, зрительного восприятия, моторики руки через взаимодействие рук и ног при продвижении на лыжах. | Дозировка для ослабленных групп уменьшена. |
| 45 | | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. | Учитьциальному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности | Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий. | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |
| 46 | | Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям | Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал. | Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного. | Дозировка для ослабленных групп уменьшена. |
| 47 | | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1 км двушажным параллельным ходом. | Поворот. Спуск. Социализация – координация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельности. | Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1км. | Дозировка для ослабленных групп уменьшена. |
| 48 | | Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. | Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия, необходимые в процессе любой деятельности. | Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок. | Дозировка для ослабленных 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 | Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила. | Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, | Дозировка для ослабленных обучающихся снижена. |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | | прыжковая». Упражнения на расслабление. | | мышления и памяти через повтор правил, соблюдении их в игре. | |
| 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 1км. | 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 сокращено для ослабленной группы обучающихся. |
| 54 | | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. | Учитьциальному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. | Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности | Количество упражнений сокращено. |
| 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 сокращено для ослабленной группы обучающихся. |
| 57 | | Прыжок в высоту перешагивание (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 соблюдении 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. Специальные прыжковые упражнения. | Виды Лешкой атлетики. Социализация – специальные упражнения и повторение улучшают качество работы. | Коррекция временной и пространственной ориентации через определение дистанции бега и время пробега. | Дозировка для ослабленной 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 698875933354843316134420126408267428494147114450

Владелец Саввина Елена Федоровна

Действителен С 18.04.2025 по 18.04.2026