

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Тамбовская средняя общеобразовательная школа.

Рассмотрено и рекомендовано и утверждено на заседании МО учителей ФКиС и ОБЖ. Тамбовской СОШ. Протокол № _____ от <u>31.08</u> Руководитель МО <u>[подпись]</u>	Согласовано Зам. директора по УВР Баранова О.Б. <u>[подпись]</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г.	Утверждено, Директор МБОУ. Иванова И.А. <u>[подпись]</u> Приказ № <u>155</u> от <u>30.08.2021</u>
--	--	--

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(2 вариант)

5 – 9 класс

Уровень общего образования-

Основное общее образование

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов: В.И. Лях,

Под ред. В.В. Воронковой. 2011 год. Москва « Просвещение »

2021 – 2025 учебный год

Составил: Бернгард А.В.

Учитель физической культуры

МБОУ Тамбовская СОШ

срок реализации 5 лет

2021 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели реализации образовательной программы, адаптированной для детей с умственной отсталостью, формировались исходя из положений Федерального Закона от 26 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ст.2 п.9 которого сказано: «Образовательная программа- комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов, а также то, что её разработка и утверждение относится к компетенции общеобразовательных учреждений (статья 12, п.5). На основании Приказа Министерства и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования».

С учётом специфики работы школы разрабатывается «Адаптационная образовательная программа для обучения лиц с ОВЗ с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию указанных лиц» (Российской Федеральным Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, ст.2 п.28).

Главными ценностями образовательной программы являются:

- Право каждого ребёнка на получение образования с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей.
- Признание интересов ребёнка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации.
- Право педагога на творчество и профессиональную деятельность.
- Психологический комфорт всех субъектов психологического взаимодействия.
- Охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Коллективное сотворчество учителей, обучающихся и родителей во всех сферах жизни школы.

Главная цель школы при обучении детей с умственной отсталостью- коррекция отклонений в развитии учащихся средствами образования и трудовой подготовки, а также социально-педагогической реабилитации для интеграции в общество, воспитания свободного, творчески мыслящего, образованного человека, открытого людям. Умеющего быть успешным в деятельности.

Целью адаптивной программы для обучающихся с умственной отсталостью является формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

Формирование целостной системы «сопровождение» каждого учащегося школы, направленное на решение образовательных задач, повышение эффективности качества обучения и воспитания; развития жизненной компетенции детей с ограниченными возможностями.

Одним из инструментов достижения продекларированных целей становится ФГОС, в нашем случае-«Федеральный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью» (проект).

Появилась необходимость включать ребёнка с ОВЗ в школьную жизнь на его условиях, которые надо принимать и учитывать, разрабатывая для ребёнка на протяжении всего обучения индивидуальный образовательный маршрут развития с учётом его психофизических особенностей, способностей, обеспечения максимальной возможности самореализации.

В соответствии с Уставом для достижения поставленных целей осуществляют следующие основные виды деятельности учреждения:

- обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталых детей) совместно с остальными детьми;
- реализация образовательных программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, в том числе посредством организации индивидуального обучения больных детей на дому;
- реализация дополнительных образовательных программ;

Успешность реализации цели программы зависит от соблюдения следующих условий

- личностно-ориентированного подхода к ребёнку;
- создания благоприятной дружественной атмосферы в школьном коллективе, формирования здорового коллектива, психолого-педагогической поддержки ребёнка;
- обеспечение процесса самореализации и развития личности;
- использование педагогической диагностики;- профессионализма педагогов;
- программно-методического обеспечения.

1. Планируемые результаты учебного предмета

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной образовательной программы общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Освоение АООП общего образования обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования- введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

При изучении предмета 5-9 класса «Физическая культура» должны быть сформированы (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) предметные результаты:

- понятия «физическая культура», «режим дня»; представление о значении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе. Подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, для трудовой деятельности;
- навыки планирования и соблюдения режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; умение
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- первичные навыки и умения по организации и проведения утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- умение составлять (под руководством учителя) комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи;
- лазать и перелезать препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- передвигаться на лыжах;
- умение выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- навыки выполнения тестовых нормативов по физической подготовке;
- навыки проведения и организации подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол, волейбол, навыки коллективного общения и взаимодействия;
- умение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

1. Содержание учебного предмета, курса

Обучаясь по адаптивной основной образовательной программе общего образования, обучающиеся с умственной отсталостью получают образование к моменту завершения школьного, обучения, несопоставимое по итоговым достижениям с образованием здоровых сверстников. Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей АООП создаётся на основе Стандарта (проекта) и при необходимости индивидуализируется. К адаптированной основной образовательной программе с учётом образовательных потребностей групп или отдельных обучающихся может быть создано несколько учебных планов, в том числе индивидуальные учебные планы.

АООП в школе реализуется в следующих формах:

- совместно с другими обучающимися;
- индивидуальные занятия.

Для обеспечения освоения обучающихся с умственной отсталостью адаптированной основной образовательной программы может быть реализована сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов как образовательных, так и иных организаций.

Определение варианта адаптированной основной образовательной программы для обучающегося с умственной отсталостью осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформированных по результатам его комплексного обследования, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**.

Освоение **базовых основ** физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического, практического и контрольно оценочного*, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура в современном обществе.

Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока, передвижения. Передачи, ведение, броски. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Волейбол. Стойка и передвижения. Передачи, подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами волейбола; с элементами баскетбола.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 класса проходят промежуточную аттестацию по окончании 1,2,3,4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

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	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 -	141 -	135 -	166 -	146 -	140 -	171 -	146 -	135 -	186-	156-	150-	191-	171-	160-

	170	160	140	175	165	145	190	170	145	215	185	155	205	190	170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9. - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35- 40	25- 30	18-20	35- 40	25- 30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166- 180	136- 165	130- 135	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	10.3 -10.1	11.2 — 10.8	12.3 — 11.4	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более	103- 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	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22- 25	18- 20	15-12	22- 25	18- 20	15- 12	22- 25	18029	15- 12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

Тематическое планирование с указанием количество часов отводимых на освоение каждой темы

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	45
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	9
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	5

2.2	Спортивные игры (волейбол. пионербол)	10
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	27
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	9
2	Вариативная часть	24
2.1	Лёгкая атлетика	18

2.2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	15
	Итого	102

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 7 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	45
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	9
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	10

2.2	Подвижные игры	5
	Итого	102

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 8 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	45
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	9
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	10

2.2	Подвижные игры	5
	Итого	102

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 9 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	45
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	9
1.6	Вариативная часть	24
2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	10

2.1	Подвижные игры	5
	Итого	102

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности(102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1:Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	В процессе урока	Знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности, раскрыть содержание и правила соревнований
<i>Физическая культура человека</i>		
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	В процессе урока	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Раздел 2:Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	45	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения		Изучить историю легкой атлетики; описать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений; применять беговые, прыжковые и упражнения в метании для развития физических

Метания малого мяча		<p>качеств;</p> <p>выполнять технику беговых, прыжковых, метательных упражнений;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетических упражнений;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Прикладная подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять комбинацию из акробатических упражнений (перекаты, кувырки, свечка, стойки); применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Лыжная подготовка</i>	9	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>		<p>Изучить историю лыжного спорта;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>прохождения дистанции;</p>

		применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<i>Спортивные игры</i>	33	
Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол		Изучить историю баскетбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<i>Подвижные игры</i>		коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель;.
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1:Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>	В процессе урока	
История зарождения олимпийского движения в России.	В процессе урока	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,
<i>Физическая культура человека</i>		
Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры	В процессе урока	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2:Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	45	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча		Изучить историю легкой атлетики; освоить технику выполнения беговых упражнений применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;

		<p>применять упражнения метания для</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15		
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы;</p> <p>знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>	
<i>Лыжная подготовка</i>	9		
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>		<p>Изучить историю лыжного спорта;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>определять технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>	
<i>Спортивные игры</i>	33		

<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p>		<p>Изучить историю баскетбола, волейбола;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<p><i>Подвижные игры</i></p>		<p>коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;</p> <p>- с метанием мяча на дальность и в цель;</p>
<p>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;</p> <p>оценивать свои физические качества по приведенным показателям</p>

Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	В процессе урока	Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями
<i>Физическая культура человека</i>		
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	В процессе урока	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	В процессе урока	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	45	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча Организаторская подготовка		Изучить историю легкой атлетики; описать технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; выполнять технику беговых, прыжковых упражнений, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;

		<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты; оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; знать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p>
<i>Лыжная подготовка</i>	9	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p> <p>Освоение техники спусков и подъёмов.</p>		<p>Изучить историю лыжного спорта;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; выполнять технику изучаемых лыжных ходов; спусков и подъёмов; знать правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<i>Спортивные игры</i>	33	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Пионербол</p>		<p>Изучить историю баскетбола, волейбола;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<i>Подвижные игры</i>		коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием,

		перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями . Закаливание организма.	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	Определять причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Раздел 2:Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	45	
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Метания мяча в цель и на дальность Бег на выносливость		название разучиваемых упражнений. выполнять технику беговых прыжковые упражнений, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетическими упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжка в длину; описать технику метательных упражнений; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
Знания о физической культуре		соблюдать правила и технику безопасности;

<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять технику акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>выполнять общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>33</p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Пионербол</p>		<p>Владеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; знать тактические приёмы; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>9</p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p> <p>Освоение спусков и подъемов</p>		<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; уметь описать технику спусков и подъёмов, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдать правила и технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; применять технику изучаемых лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p>
<p><i>Подвижные игры</i></p>		<p>коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;</p> <p>- с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</p>

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение тестирование	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям

Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	историю возникновения и формирования физической культуры.
<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; Иметь представление о значении режима дня; использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	В процессе урока	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
Раздел 2: Физическое совершенствование		

<i>Лёгкая атлетика</i>	45	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Прыжки в длину</p> <p>Метания мяча в цель и на дальность</p> <p>Бег на выносливость</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.</p> <p>описать технику выполнения и различать спринтерский бег и бег на выносливость; выполнять простейшие беговые упражнения; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжка длину, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; иметь представления о техники метательных упражнений; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных занятий; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы; выполнять общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов, акробатических упражнений; составлять простейшие комбинации упражнений из акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития физических качеств;</p> <p>освоить упражнения для утренней гигиенической гимнастики; освоить и соблюдать правила выполнения отдельных элементов акробатики; выполнять контрольные</p>

		нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
<i>Лыжная подготовка</i>	9	
Знания о физической культуре Освоение лыжной техники		Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; уметь применять разные виды ходьбы при прохождении дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<i>Спортивные игры</i>	33	
Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол		Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; Знать и соблюдать правила игры; овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол и пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, знать тактику защиты и нападения; уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
<i>Подвижные игры</i>		коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола,

		волейбола.
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям

Календарно — тематическое планирование.

№	Дата	Тема урока.	Словарь. Работа по социализации.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.
Раздел «Легкая атлетика» (27 часов)					
Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.					
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин.	Ходьба спортивная. Социализация – соблюдение правил техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.	
2		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности.	Дозировка снижена.
3		Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	Ходьба спортивная. Социализация – умение определять темп и скорость, ширину шага, время выполнения работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ выполненной работы.	Слабые учащиеся выполняют бег без ускорения.

4 5	Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). РК	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение задания в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через бег, прыжки; волевую сферу	Слабые учащиеся выполняют задания
6	Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
7 8	Ходьба приставными шагами (боксом). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги.	Ходьба обычная. одьба спортивная. Социализация – точное и быстрое выполнение работы в любом виде трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через прыжки в длину и метание мяча.	Дозировка ослабленной группе снижена
9 10	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу)	Эстафета. Социализация – соблюдение правил поведения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мелкой моторики через передачу эстафетной палочки; точность движения	Дозировка снижена
11	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка снижена.
12	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.	Препятствия. Темп бега. Социализация – преодоление трудностей в трудовой деятельности и в быту	Коррекция координации движений через преодоление препятствий; пространственной ориентации через прыжок в длину.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
13 14	Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.	Кросс. Социализация – преодоление трудностей в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча; эмоционально-волевую сферу через кроссовый бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена

15		Коррекционно-развивающие игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16		Метание мяча на дальность.	Разбег. Толчок.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча; эмоционально-волевую сферу через кроссовый бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
17		Прыжок в длину с разбега.	Приземление.		
18			Социализация – точность движения необходимое качество в трудовой деятельности.		
19		Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом. . Координация движений через метание мяча.	Подача повторной инструкции..
20					
21					
22		Бег 60 метров на скорость с низкого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Низкий старт. Ускорение. Социализация – скорость выполнения любого действия в труде и в быту.	Коррекция пространственной ориентации через прыжки, бег; Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
23					
24					
25		Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча и прыжков.	Низкий старт. Ускорение. Социализация – соблюдение всех правил поведения.	Коррекция пространственной ориентации через прыжки, бег; Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
26					
27		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и	Дозировка для ослабленных учащихся

		упражнения. Игры на внимание.		самостоятельности.	снижена.
--	--	-------------------------------	--	--------------------	----------

Баскетбол

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.(18 час)

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

28		Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.	Техника безопасности.	Коррекция моторики руки через ловлю мяча. Пространственной ориентации через передвижения по залу.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
29			Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.		
30					
31					
32		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой». Знаменитые Баскетболисты России	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
33					
34		Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.	Техника безопасности.	Коррекция моторики руки через ловлю, передачу мяча; пространственной ориентации через передвижения по залу.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.
35			Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.		
36					
37		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.	Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.
38					
39					
40					
41		Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.	Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся
42					

43					снижена
44		Игра в баскетбол	Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
45					

Раздел «Гимнастика» (15 часов).

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»

Уметь: выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

46		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.	Безопасность деятельности. Социализация – соблюдение правил по технике безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция речи и памяти через повтор правил; пространственной ориентации через перенос предметов по местам.	
47		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
48		Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения.	Акробатика. Социализация – освоение упражнений по правильному дыханию необходимо в жизнедеятельности.	Коррекция осанки, координации движения через упражнения с гимнастической палкой, акробатику.	Слабым дозировка уменьшена.

49		Простые и смешанные висы. Равновесие на гимн. скамейке.	Вис. Равновесие. Социализация – сила рук, координации движения через висы, равновесие.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через висы, равновесие.	Слабым уч-ся равновесие на скамейке.
50 51		Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. РК. Спец. олимп. по гимнастике Чел. обл.	Опорный прыжок. Социализация- ловкость, прыгучесть, выносливость - необходимые качества в трудовой деятельности.	Коррекция координации движения, пространственной ориентации через лазание, прыжки. Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
52		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
53		Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом.	Лазание. Социализация –ловкость движения необходимо в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция моторики рук, пространственной ориентации, зрительного восприятия через лазание, упражнения с мячами.	Дозировка уменьшена для ослабленной группы уч-ся.
54		Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.	Акробатики. Социализация – координация движений в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через кувырки, равновесие.	Слабые уч-ся равновесие на скамейке.
55		Игра на развитие силы «Зайцы и моржи»	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

56	Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической стенке.	Опорный прыжок. Социализация – ловкость движения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности, памяти и речи через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
57	Упражнения на осанку и расслаблений мышц. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу	Осанка. Социализация – правильная осанка на рабочем месте.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через равновесие, и упражнений на расслабление.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена
58	Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные и простые висы. Комплекс акробатических упражнений.	Висы. Социализация- гибкость необходимое качество работоспособности организма.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного и слухового восприятия, координации движения через упражнения, висы.	Ослабленная группа выполняет висы лежа.
59	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	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 учащихся снижена.
60	Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.	Лазание. Социализация – коллективные действия во время трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.

Раздел «Лыжная подготовка» (9 часов).

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Уметь: координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.

61	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение с лыжами под рукой, на плече.</p> <p>Р.К. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.</p>	<p>Правила поведения.</p> <p>Социализация – соблюдение всех правил в труде, техника безопасности в быту.</p>	<p>Коррекция зрительного и слухового восприятия через перестроение и продвижение с лыжами.</p>	
62	<p>Комплекс упражнений на растягивание .</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Комплекс упражнений на растягивание.</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Комплекс упражнений на растягивание .</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Комплекс упражнений на растягивание .</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
63	<p>Поворот на лыжах вокруг носков лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.</p>	<p>Лыжные ходы.</p> <p>Социализация - преодоление трудностей, освоение новых навыков.</p>	<p>Коррекция координации движения через (повороты) совместную работу рук и ног при ходьбе на лыжах и поворотах.</p>	<p>Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.</p>
64	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Игра «Кто дальше?»</p>	<p>Лыжные ходы.</p> <p>Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.</p>	<p>Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.</p>	<p>Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.</p>

65	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом».	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 учащихся снижена.
66	Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Игра «Кто дальше?»	Лыжные ходы. Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.	Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.
67	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)	Лыжные ходы. Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.	Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.
68	Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. . Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
69	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров.	Повороты на лыжах. Социализация – выработка скорости, выполнение двигательного навыка; повтор движения – выработка навыка.	Коррекция координации движения через совместные действия рук и ног; коррекция пространственной ориентации через продвижение на лыжах.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.

Раздел «Спортивные игры» (15 часов). Пионербол

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

70		Техника безопасности на уроках.	Правила поведения.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через выполнение команд учителя и выполнение упражнений.	
71		Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.	Социализация – соблюдение техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.		
72		Комплекс упражнений на растягивание. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
73					
74		Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Подача мяча.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через выполнение команд учителя и выполнение упражнений.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
75					
76		«Специальная олимпиада России» в нашей школе.	Социализация – соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
77		Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	Правила. Социализация – коллективные действия.	Коррекция пространственной ориентации через ловлю, передачу мяча.	
78		Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса.	Подачи.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
79			Передачи.		
80			Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с		

			партнерами в трудовой деятельности и в быту.		
88 82		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей. Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного движения.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
83 84		Боковая подача. Учебная игра. РК Национальные игры Южного Урала.	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные учащиеся работают с мелкими мячами.

Раздел «Легкая атлетика» (18 часа)

Знать: фазы прыжка в высоту.

Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега.

85 85		Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе. Игра «Кто дальше?»	Социализация – укрепление голеностопа – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжковые упражнения.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
87 88		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой»	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
89 90		Прыжки через набивные мячи произвольным способом	Социализация – укрепление голеностопа – необходимое качество в трудовой деятельности и	Коррекция пространственной ориентации, координации движения	Дозировка ослабленной группе

		(5м).прыжковые упражнения. Игра «Точно в цель».	в быту.	через прыжковые упражнения.	учащихся уменьшена.
91 92		Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
93 94		Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием».	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
95		Сочетание разновидностей ходьба по инструкции учителя. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через бег, метание мяча.	Дозировка снижена до 2мин.
96		Прыжковые упражнения (через набивные мячи). Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см). Игра «Кто дальше?»	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с неполного разбега.
97		Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	Социализация – точность движений необходима в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
98		Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена

		разбега.			
99 100		Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта.	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
101		Игры на коррекцию эмоционально-волевой сферы с мячом.	Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног	Коррекция координации движений рук и ног через игру с мячом.	
102		Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе. Игра «Метко в цель».	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с неполного разбега.