

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»  
г. Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей  
технологии и физической культуры  
ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 30.01.2023  
Руководитель МО Карнаухова Е.В. Карнаухова

Утверждена  
педагогическим советом ОГКОУШ № 39  
Протокол № 1 от 30.01.2023  
Директор Пономарёва М.Н.



## Рабочая программа

5-7 классы  
для учащихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
адаптивная физкультура  
(вариант 1)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год  
Составитель программы: Пономарев К.А.

Ульяновск, 2023

## **Содержание:**

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета.
- 3) Описание места учебного предмета в учебном плане.
- 4) Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 5) Содержание учебного предмета.
- 6) Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
- 7) Учебно - тематическое планирование.
- 8) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 9) Приложения к программе:
  - 9.1) Календарно — тематическое планирование.
  - 9.2) Контрольно — измерительные материалы.
  - 9.3) Методические материалы.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе

### **Нормативных документов :**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);
- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год;
- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)
- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

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 и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) 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 5—6-х классах больше развиваются

координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. 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.

## **2) Общая характеристика учебного предмета**

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

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 и т. д.).

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). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

### **3) Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,

7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа.

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

### **4) Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### Предметные результаты:

### 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 учителя);
- выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- 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, тренажеров устройств на уроке физической культуры.

### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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 учителя); 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.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>как правильно выполнять строевые упражнения,</p> <p>как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»</p> <p>как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы;</p> <p>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.</p> <p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега</p> <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p> <p>вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p> <p>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</p>

		<p>переноски груза.</p> <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <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 учащихся;</p> <p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>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.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> <p>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.</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.</p> <p>Играть в волейбол.</p>
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую 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>как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p> <p>виды лыжного спорта; технику лыжных</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 «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание; метать малый мяч с полного разбега на</p>



	<p>ходов. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки), 400-500 м(юноши); преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>
--	--	--

### Познавательные БУД

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- 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.

### Коммуникативные БУД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- 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 БУД:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### 5) Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть	Реализация
<b>5 класс</b>				
<b>Легкая атлетика</b>	<b>29</b>	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). Ходьба приставными шагами (боком). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.		
<b>Спортивные игры</b> <b>Пионербол</b>	<b>7</b>	Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.		РК. Знаменитые хоккеисты Ульяновска
<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	Комплекс упражнений на растягивание. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. Знакомство с правилами		РК. Ульяновские баскетболисты

		<p>поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».</p> <p>Ловля мяча и передача на месте.</p> <p>Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Остановка по сигналу учителя.</p>		
<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Простые и смешанные висы.</p> <p>Равновесие на гимн. скамейке.</p> <p>Лазание и перелазание по гимнастической стенке.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p> <p>Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Лазание на скорость по канату.</p> <p>Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь».</p> <p>Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».</p> <p>Упражнения на бревне «ласточка».</p> <p>Расхождение вдвоем.</p> <p>Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.</p> <p>Урок-соревнование</p>		<p>РК. Спец. олимп. по гимнастике</p> <p>Чел. обл.</p> <p>РК. Спортсмен</p> <p>Магнитки по спортивной гимнастике.</p>

		«Гимнастическое многоборье». Игры на развитие гибкости «палка за спину». Эстафеты с передачей мяча		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров) Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке. Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось. Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 1км. Лыжные эстафеты на отрезках 60м. Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке. Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе. Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени. Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».		
<b>7 класс</b>				

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат. Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела». Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт. Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза) Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги –</p>	<p>РК. Достижения Ульяновских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня. Р.К.Знаменитые легкоатлеты Ульяновской области</p>
-------------------------------	------------------	---	---

		на результат.		
<b>Баскетбол</b>	<b>13</b>	<p>Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Повороты на месте вперед, назад.</p> <p>Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча.</p> <p>Игра «Встречные эстафеты».</p> <p>Остановка прыжком, поворотом.</p> <p>Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега.</p> <p>Броски мяча в корзину от плеча после остановки.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руки от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача».</p> <p>Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра « Встречные эстафеты».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)</p> <p>Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.</p> <p>Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p>		РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.
<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>Корригирующие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Переноска грузов (снарядов).</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Лазание по канату и гимнастической скамейке.</p> <p>Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед,</p>		РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований. РК. Спортсмены Ульяновской области- участники Зимних Олимпийских игр в Сочи.

		<p>расхождением вдвоем на скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги через козла.</p> <p>Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.</p> <p>Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом.</p> <p>Лазание по канату в три приема на скорость.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.</p> <p>Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.</p> <p>Игра на развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты линейные и по кругу.</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>Равновесия на гимнастической скамейке и бревне.</p> <p>Акробатические упражнения (связки).</p> <p>Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.</p> <p>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p>		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Прокладывание лыжни.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».</p> <p>Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)</p> <p>Подъем «полуелочкой». Игры на</p>		<p>РК.</p> <p>Прославленные лыжники Ульяновска.</p> <p>РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях</p>

		<p>лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».</p> <p>Одновременный одношажный ход и двухшажный ход на дистанции 2 км.</p> <p>Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 300-400м.</p> <p>Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений)</p> <p>Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.</p>		
		<p>Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 500м.</p> <p>торможение «плугом»</p> <p>Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов.</p> <p>Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».</p> <p>Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»</p>		

## 6. 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			7 класс		
	5	4	3	5	4	3



Сила кисти	15	12	10	25	20	18
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	171 - 190	146 - 170	135 - 145
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	35 - 40	25 - 30	18 - 20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	4	2

### Девочки

Класс	5 класс			7 класс		
	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	25	20	18
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	126 - 150	120 - 125
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	22-25	18-20	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1

### 7. Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы контроля	БУД
	<b>5 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>29</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Ориентироваться в учебнике, на листе бумаги и у доски под руководством учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс). Обращаться за помощью и
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>25</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол  Баскетбол	12 13		
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	

4	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	<p>принимать помощь. Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; Учиться работать по предложенному учителем плану. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.).</p>
5	Коррекционно — развивающие игры	11	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
2	Спортивные игры	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол Баскетбол	9 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно-развивающие игры	13	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Использовать знаково-символические средства с помощью учителя. Оформлять свои мысли в устной речи и письменной форме.</p>
	7 класс			
1	Лёгкая атлетика	31	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
2	Спортивные игры	24	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Волейбол Баскетбол	11 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно-развивающие игры	9	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	

				Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета, договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
	<b>5 Гимнастика</b>	<b>15</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
1	<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>10</b>	Сдача нормативов	
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>31</b>	Фронтальный опрос	
3	<b>Спортивные игры</b>	<b>26</b>	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	14	Сдача нормативов	
	Волейбол	12	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	

## 8. Учебно-методический комплекс.

1. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Креминская М.М.. Издательство: СПб., «ВЛАДОС», 2013 г.

### Литература для учителя

1. В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2010.
2. С.П.Евсеев «технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.
3. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
4. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт». 1997 г.
5. Ю.В. Менкин «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». –Ростов –на –Дону, «Феникс», 2002 г.

### Литература для учащихся:

1. Книга «500 игр и эстафет» автор В.В.Кузин, А.Н.Глейberman.

### Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- телевизор, CD/DVD –проигрыватели, аудиоманитофон,
- мультимедиапроектор; экран,
- фонотека с записями различных музыкальных произведений,
- экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
- видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
- видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;

2. цифровые образовательные ресурсы:

3. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
  - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
  - специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
  - карточки по физкультурной грамоте;
4. учебно -практическое оборудование:
  - спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
  - модули: набивные мячи, гантели;
  - гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;
  - баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
  - сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

## 9. Приложения. 9.1.Календарно — тематическое планирование.

### 5 класс

№	Дата	Тема урока.	Словарь. Работа по социализации.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.
<b>Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)</b>					
<b>Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания более 1м.</b>					
1	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	1	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	1	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	1	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; волевою сферу	Слабые учащиеся выполняют задания
5	1	Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
6	1	Ходьба приставными шагами (боком). 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
7	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Эстафета.Социализация – соблюдение правил	Коррекция мелкой моторики через передачу	Дозировка снижена

		Эстафетный бег (60м по кругу)	поведения в трудовой деятельности и в быту.	эстафетной палочки; точность движения	
8	1	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.
9	1	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
10	1	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-волевою сферу через кроссовый бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
11	1	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.
12	1	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	Разбег. Толчок. Приземление. Социализация – точность движения необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча; эмоционально-волевою сферу через кроссовый бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
13	1	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..
14	1	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
15	1	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	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена

				деятельности через анализ своих ошибок.	
16	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
<p align="center"><b>Раздел «Спортивные игры» (8 часов). Пионербол (3 часа).</b></p> <p><b>Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</b></p> <p><b>Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</b></p>					
17	1	Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.	Правила поведения. Социализация – соблюдение техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через выполнение команд учителя и выполнение упражнений.	
18	1	Комплекс упражнений на растягивание. Поддача мяча двумя руками снизу, боковая поддача.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19	1	Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. РК. «Специальная олимпиада России» в нашей школе.	Поддача мяча. Социализация – соблюдение техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через выполнение команд учителя и выполнение упражнений.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
20	1		Социализация – соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
<p align="center"><b>Баскетбол (5 часов).</b></p> <p><b>Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</b></p> <p><b>Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</b></p>					
21	1	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. Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через ловлю мяча. Пространственной ориентации через передвижения по залу.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
22	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой». РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска	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.
23	1	Ловля мяча и передача	Техника безопасности.	Коррекция моторики	Слабые

		на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.	Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	руки через ловлю, передачу мяча; пространственной ориентации через передвижения по залу.	учащиеся – число повторений уменьшено.
24	1	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.
25	1	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 снижена
26	1	Игра в баскетбол	Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена

#### Раздел «Гимнастика» (14 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.

27	1	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.	
28	1	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.
29	1	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.
30	1	Простые и смешанные висы. Равновесие на гимнастической скамейке.	Вис. Равновесие. Социализация – сила рук, координации движения через висы, равновесие.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через висы, равновесие.	Слабым учащимся равновесие на скамейке.

31	1	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.
32	1	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.
33	1	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.
34	1	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 кувирки, равновесие.	Слабые уч-ся равновесие на скамейке.
35	1	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.
36	1	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.
37	1	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
38	1	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 вис лежа.
39	1	Игра на развитие силы	Развитие силы и	Коррекция	Дозировка для



		«Перетягивание в парах».	выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	ослабленных учащихся снижена.
40	1	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.
41	1	Опорный прыжок «ноги врозь». Корректирующие упражнения без предмета: удерж. груза, ходьба по наклонной, скамейке. РК. Спортсмены Магнитки по спортивной гимнастике.	Опорный прыжок. Социализация- координация движения необходимое условие в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
42	1	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.
43	1	Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Упражнения на осанку.	Бревно гимнастическое. Социализация - координация движения необходимое условие в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
44	1	Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.	Лазание. Кувырок. Социализация – преодоление препятствий необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
45	1	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
46	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выруч РК. Спортсмены Челябинской области- участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	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.
47	1	Урок-соревнование «Гимнастическое	Социализация – коллективные и	Коррекция эмоционально-волевой	Дозировка ослабленной

		многоборье».	индивидуальные действия.	сферы.	группе учащихся уменьшена.
48	1	Комплекс упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
49	1	Игры на развитие гибкости «палка за спину». Эстафеты с передачей мяча	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

### Раздел «Лыжная подготовка» (23часов).

**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.

50	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Р.К. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.	Правила поведения. Социализация – соблюдение всех правил в труде, техника безопасности в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через перестроение и продвижение с лыжами.	
51	1	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.
52	1	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.	Лыжные ходы. Социализация - преодоление трудностей, освоение новых навыков.	Коррекция координации движения через (повороты) совместную работу рук и ног при ходьбе на лыжах и поворотах.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
53	1	Передвижение на лыжах ступающим 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	Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.

				через повтор правил и исправление ошибок.	
54	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». РК. Магнитогорские баскетболисты.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
55	1	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.
56	1	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.
57	1	Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. . Корригирующая 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.
58	1	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 для ослабленной группы учащихся уменьшена.
59	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
60	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке.	Спуск на лыжах. Социализация – выработка навыков движения необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через передвижения на лыжах, спуски.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.

61	1	Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось.	Спуски на лыжах. Подъем. Социализация – преодоление трудностей необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через совместную работу рук и ног при спусках и подъемах.	Слабые учащиеся выполняют подъем и спуск с небольшого склона.
62	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Защита укреплений». Упражнения на коррекцию осанки.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
63	1	Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой».	Подъем. Социализация – выработка быстроты в движениях, необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мышления через анализ своих ошибок и комментариев к ошибкам других.	Слабые учащиеся выполняют подъем и спуск с небольшого склона.
64	1	Передвижение на лыжах 1 км. Игра «Кто быстрее?»	Подъем. Социализация – выработка быстроты в движениях, необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мышления через анализ своих ошибок и комментариев к ошибкам других.	Слабые учащиеся выполняют подъем и спуск с небольшого склона.
65	1	Лыжные эстафеты на отрезках 60м. РК. Участие спец. олимпийцев школы по лыжным гонкам в различных соревнованиях.	Эстафеты. Социализация – коллективные и индивидуальные действия при выполнении работы.	Коррекция моторики руки, координация движения через совместное действие рук и ног.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
66	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
67	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке.	Спуски с горы. Социализация – повторные движения для закрепления изученных навыков.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через координированное действие рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
68	1	Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой».	Подъем. Спуск на лыжах. Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок и комментариев.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
69	1	Коррекционно-	Учить следовать	Коррекция	Дозировка для

		развивающие игры на развитие выносливости и ловкости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание.	командам и правилам игры.	пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	ослабленных учащихся снижена.
70	1	Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.	Лыжные ходы. Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через выполнения задания учителя.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
71	1	Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.	Лыжные ходы. Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через выполнения задания учителя.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
72	1	Комплекс упражнений на растягивание. 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.
73	1	Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».	Правила. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция речи и памяти через повтор правил игры, мыслительной деятельности через обсуждение ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.

#### **Раздел «Легкая атлетика» (9 часа)**

**Знать: фазы прыжка в высоту.**

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

74	1	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.
75	1	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.
76	1	Прыжки через набивные мячи произвольным	Социализация – укрепление голеностопа –	Коррекция пространственной	Дозировка ослабленной

		способом (5м).прыжковые упражнения. Игра «Точно в цель».	необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	ориентации, координации движения через прыжковые упражнения.	группе учащихся уменьшена.
77	1	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.
78	1	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 для ослабленной группы учащихся уменьшена.

**Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (9 часов).**

**Баскетбол (3часов).**

**Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.**

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

79	1	Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. РК. Магнитогорские баскетболисты участники первенства России.	Стойка баскетболиста. Социализация – подвижность верхних конечностей – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через ведение мяча.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена.
80	1	Комплекс упражнений на растягивание дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления. РК	Учить правильному дыханию и чередованию нагрузки и отдыха для различных видов деятельности.	Коррекция моторики, координации движений через выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
81	1	Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловля и передачи мяча.  Учебная игра.	Социализация – соблюдение правил поведения во время физического труда и в быту.	Коррекция памяти и речи через повтор правил техники безопасности.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
82	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Бегуны". Грудное и брюшное дыхание.	Правила. Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;	Слабым уч-ся дозировка уменьшена

83	1	Совершение поворотов на месте, остановки по сигналу учителя. Учебная игра.	Правила. Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя; моторики руки через ловлю, передачу мяча.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
<p align="center"><b>Пионербол (4часов).</b></p> <p><b>Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</b></p> <p><b>Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</b></p>					
84	1	Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	Правила. Социализация – коллективные действия.	Коррекция пространственной ориентации через ловлю, передачу мяча.	
85	1	Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса.	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 уч-ся работают с мелкими мячами.
86	1	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.
87	1	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 уч-ся работают с мелкими мячами.
<p align="center"><b>Раздел «Легкая атлетика» (10 часов).</b></p> <p><b>Знать: фазы прыжка в длину с разбега.</b></p> <p><b>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.</b></p>					
88	1	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.

89	1	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.
90	1	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
91	1	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега.	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
92	1	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
93	1	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.	
94	1	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.
95	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта.	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.
96	1	Бег 60метров на результат. Метание мяча на дальность на результат. Эстафета 4*60 метров.	Набивной мяч. в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
97	1	Игры на развитие быстроты « Встречные эстафеты»	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений,	Ослабленным уч-ся дозировка уменьшена
98	1	Кросс без учёта времени 1км.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентировки, координации эмоционально-волевой сферы.	Ходьба в быстром темпе для ослабленных уч-ся



99	1	Эстафета 4 по 60 метров. Игры с элементами бега и прыжков			
100	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения Игры с элементами бега и прыжков. Национальные игры: лапта	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить процесс трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.
101	1	Легкоатлетическое двоеборье: бег 60 метров и метание мяча на дальность – урок соревнования	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
102	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».	Коррекция координации движений рук и ног	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	

#### 7 класс

№ п.п.	Тема НРК	Кол-во час.	Дата	Словарь. Профорientация. Социализация.	Коррекционная работа	Индивидуальная работа
<p align="center"><b>Легкая атлетика (10 часов)</b></p> <p><b>Знать:</b> значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.  <b>Уметь:</b> 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.</p>						
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игра «Перемена мест».	1		Техника безопасности. Травматизм на рабочем месте.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через ответы на вопросы, составление рассказа.	
2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал»	1		Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

					игры.	
3.	Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень»	1		Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепление голеностопа для последующей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через игру. Воспитание выносливости.	Дозировка уменьшена для ослабленных учащихся.
4.	Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу. РК. Достижения Магнитогорских легкоатлетов в соревнованиях различного уровня.	1		<i>Низкий старт, старт, разбег, финиш.</i> Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через бег, метание мяча по заданию учителя.	Ослабленные учащиеся выполняют в уменьшенном объеме.
5	Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».	1		Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
6.	Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше».	1		Выносливость. Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок.	
7.	Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат.	1		<i>Техника прыжка. Толчковая нога.</i> Быстрота движений для последующей трудовой деятельности.	Коррекция речи и памяти через воспитание команд, умение их подавать.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
8.	Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела».	1		<i>Препятствие.</i> 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 учащихся уменьшена.
9	Игры с элементами прыжков: «Не задень веревку», «Поймай мяч».	1		Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении	Подача повторной инструкции. Координация движений.

					упражнений с мячом.	
10.	Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа.	1		<i>Олимпиада. Чемпионат. Марафон.</i> Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентации через метание мяча. Развитие эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт.	1		<i>Ускорение. Толчковая нога. Разбег.</i> Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок. Коррекция слухового восприятия через принятие команд учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
12	Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.	1		<i>Эстафетный бег.</i> Укрепление рук для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия, пространственной ориентации через эстафетный бег.	Дозировка для ослабленных учащихся – 3 м.
13	Игры с элементами метания предметов «В четыре стойки», «Ловкие меткие».	1		Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
14.	Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат.	1		<i>Стайер.</i> Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентировки через выполнение прыжка, временной ориентации через бег на дистанции.	Дозировка для ослабленных учащихся – 5 м.
Баскетбол ( 8 часов).						
<b>Знать:</b> когда выполняются штрафные броски, сколько раз.						
<b>Уметь:</b> выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.						
15.	Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Игра «Встречные эстафеты	1		<i>Правила безопасности. Травма. Первая помощь.</i> Развитие ловкости рук, силы	Коррекция крупной и мелкой моторики через работу с мячом.	Ослабленные учащиеся выполняют работу с мелким мячом

	Беседа: «Самоконтроль и его приёмы».			рук, кисти для дальнейшей трудовой деятельности.		шагом.
16	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	1		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.
17	Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты».	1		<i>Стойка баскетболиста.</i> Развитие умения выполнять точные движения.	Коррекция пространственной ориентировки через передачу мяча. Воспитание воли, выносливости через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
18	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание: «Не ошибись»	1		Совместные действия при выполнении упражнений	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.	1		<i>Ритм бега.</i> Быстрота выполнения действий.	Коррекция зрительного восприятия через броски мяча, пространственной ориентировки через бег с различным ритмом.	Ослабленные учащиеся выполняют работу с малым мячом, шагом.
20	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
21	Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.	1		<i>Стойка баскетболиста.</i> Умение выполнять коллективные действия.	Коррекция моторики рук через передачу мяча. Воспитание воли во время игры.	Ослабленные учащиеся – передача и ловля мяча о стены.

22	Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра « Встречные эстафеты».	1		<i>Прием в баскетбол.</i> 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.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
23	Коррекционные игры на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	1		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.
24	Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)	1		<i>Правила игры.</i> Соблюдение правил и норм в игре и трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных операций, речи, памяти через повторение правил, комментирование и исправление ошибок в игре.	Слабые учащиеся играют облегченным мячом.
25	Основные правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.	1		<i>Правила игры.</i> Соблюдение правил и норм в игре и трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных операций, речи, памяти через повторение правил, комментирование и исправление ошибок в игре.	Слабые учащиеся играют облегченным мячом.

**Гимнастика (14 часов.) и коррекционно-развивающие игры (7часов) – 21 час.**

**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.

26.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		<i>Техники безопасности.</i>	Коррекция памяти и речи через повтор	Дозировка для ослабленных
-----	--	---	--	------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

	Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.			Соблюдение правил при любом виде деятельности.	правил, координация движений через игру.	учащихся уменьшена.
27	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	1		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.
28	Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по канату и гимнастической скамейке.	1		<i>Снаряды.</i> Координация движений – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через танцевальные упражнения, коррекция моторики рук через лазание по канату.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
29.	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
30.	Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований.	1		<i>Гимнастическое бревно.</i> Преодоление трудностей в быту и труде.	Коррекция зрительного восприятия, равновесия, мыслительной деятельности через равновесие, анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
31.	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1.		<i>Акробатика.</i> Гибкость – необходимое физическое качество для успешной трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентировки через акробатические упражнения, коррекция координации движений через игру на гибкость.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
32.	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок,	1		<i>Опорный прыжок.</i> Укрепление	Коррекция зрительного	Слабые учащиеся

	согнув ноги через козла.			двигательного аппарата.	восприятия через опорный прыжок.	выполняют прыжок через скамейку.
33.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»	1		Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
34.	Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.	1		<i>Вис, опорный прыжок.</i> Развитие силы рук кисти для успешной трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через подтягивание и вис на гимнастической стенке.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
35.	Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость.	1		<i>Строевые упражнения, лазание.</i> Внимание и точность движений – необходимое качества для успешной трудовой деятельности.	Координация движений через лазание по канату.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
36.	Корректирующие упражнения со скакалкой. Равновесие на низком бревне	1		<i>Бревно.</i> Укрепление голеностопа для воспитания выносливости.	Коррекция вестибулярного аппарата через удержание равновесия на бревне.	Ослабленные учащиеся выполняют упражнения полу.
37.	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Сохрани стойку»	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
38.	Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.	1		<i>Акробатические связки.</i> Запоминание элементов трудовой деятельности.	Коррекция координации движений через кувырки, удержание равновесия на бревне на полу.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
39.	Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.	1		<i>Эстафета.</i> Преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
40.	Игра на развитие	1		Развитие силы и	Коррекция	Дозировка для

	выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.			выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	ослабленных учащихся снижена.
41.	Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке.	1		<i>Опорный прыжок.</i> Воспитание гибкости для успешной трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Слабые учащиеся выполняют прыжок без разбега.
42.	Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки). РК. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	1		<i>Осанка.</i> Запоминание элементов работы.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение акробатических упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
43.	Игра на развитие силы с набивными мячами «Смелые, сильные, ловкие»	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
44.	Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.	1		<i>Канат.</i> Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
45.	Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.	1		<i>Правила игры.</i> Выполнение коллективных действий и индивидуальной работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
46.	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	1		Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
47.	Игры на развитие быстроты. Эстафеты с передачей мячей.	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.



					игре.	
48.	Упражнения на коррекцию правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1		Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
<p style="text-align: center;"><b>Лыжная подготовка (23 часов)</b></p> <p><b>Знать:</b> как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.  <b>Уметь:</b> 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>						
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. РК. Прославленные лыжники Магнитогорска.	1		<i>Правила безопасности.</i> 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 учащихся уменьшена.
50.	Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».	1		<i>Торможение.</i> Двигательная активность – необходимое качество успешной трудовой деятельности.	Коррекция координации движений и пространственной ориентации через передвижение на лыжах.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
51.	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук, с гимнастическими палками.	1		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 учащихся снижена.
52.	Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)	1		<i>Одновременные ходы.</i> Многократное повторение для совершенствования двигательных навыков.	Коррекция временных представлений, пространственной ориентации через повторение движений на временных отрезках.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
53.	Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери	1		<i>Полуелочка.</i> Коллективные и	Коррекция памяти, речи,	Дозировка для ослабленных

	флажок», «Метко в цель».			индивидуальные действия в игре и трудовой деятельности.	мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	учащихся уменьшена.
54.	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей».	1		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 учащихся снижена.
55.	Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км.	1		<i>Лыжные ходы.</i> Выносливость и преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции.	
56.	Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.	1		<i>Одновременные и одношажные хода.</i> Многократное повторение – залог успешного усвоения двигательных навыков.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанции.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
57.	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Кто впереди», «Догони ведущего»	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
58.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях.	1		<i>Эстафета.</i> Совместные действия с партнерами в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной и временной ориентации через эстафетный бег.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
59.	Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона.	1		<i>Полулесенка.</i> Многократное	Коррекция зрительного	Дозировка для ослабленных

	Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпом(5-6 повторений)			повторение действия для успешной трудовой адаптации.	восприятия, пространственной ориентации через подъем и спуск на лыжах.	учащихся уменьшена.
60.	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Перебросить в круг». Упражнения на расслабление «Волшебный коврик»	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
61.	Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.	1		Преодоление трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанций.	2 км – девочки, 3 км - мальчики.
62.	Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.	1		Многократное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанции.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
63.	Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Игра «Подбери флажок».	1		Многократное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка.	Коррекция слухового и зрительного восприятия, памяти и речи через повтор заданий и правил его выполнения.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
64.	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия « Тропа коррекции»	1		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.
65.	Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»	1		Совместные действия с партнерами в игре и трудовой деятельности.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении эстафеты.	
66.	Дистанция 1,5 км с	1		Преодоление	Коррекция	Дозировка для

	преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов.			трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	мыслительных операций через проговаривание и анализ своих действий и действий товарищей.	ослабленных учащихся уменьшена.
67.	Преодоление дистанции 2 км, 3 км.	1		Преодоление трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции ан скорость.	2 км – девочки 3 км - мальчики.
68.	Комплекс упражнений на растягивание. Игра «Сохрани стойку»			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.	Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».	1		<i>Правила игры.</i> Коллективные и индивидуальные действия в игре и трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
70.	Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»	1		<i>Полуелочка. Лыжные хода.</i> Повтор изученных движений – основа развития двигательного рефлекса.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через подъемы на лыжах, координация движений через повторное передвижение на лыжах.	
71.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой»» грудное и брюшное дыхание.	1		Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

Легкая атлетика(10 часа)

Уметь:выполнять переход через планку в прыжках в высоту.

72	Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через припятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза)	1		Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
73	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	1		Прыжки в высоту «перешагиванием». Перекат. Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
74	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Ловкие и меткие». Упражнения на коррекцию осанки «Сохрани позу»	1		Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
75	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Р.К.Знаменитые лёгкоатлеты Челябинской области.	1		Разбег. Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
76	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга»	1		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.
77	Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.	1		Разбег. Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.

**Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры часов**  
**Волейбол (5 часа)**

**Знать :права и обязанности игроков; как предупредить травмы.**

**Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.**

78	Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.	1		Правила игры, поведения. Соблюдение техники безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Ослабленные учащиеся работают у стены.
79	Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе».	1		Стойка волейболиста. Координация движений во время выполнения задания.	Коррекция зрительного восприятия через точную передачу мяча и прием мяча.	Ослабленные учащиеся работают у стены.
80	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1		Техника владения мячом. Взаимодействие партнеров при игре.	Коррекция зрительного восприятия, координация движений через передачу и прием мяча.	Ослабленные учащиеся работают у стены.
81	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Будь внимателен". Упражнения по коррекции правильной осанки «Сохрани позу» с гимнастическими палками.	1		Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
82	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1		Правила игры в волейбол. Совместные действия партнеров для успешной игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Для ослабленных учащихся правила упрощены.
<b>Баскетбол (5 часа)</b>						
<b>Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</b>						
<b>Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</b>						
83	Основные правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления и скоростью движения. РК. Спортивные сооружения в городе.	1		Правила игры, поведения. Соблюдение техники безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Для ослабленных учащихся правила упрощены.
84	Остановка прыжком, поворотом. Повороты в	1		Технические приемы.	Коррекция зрительного	Для ослабленных

	движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.			Овладение техникой как основа приобретения технических приемов для успешной трудовой деятельности..	восприятия и пространственной ориентировки через выполнение технических приемов. Коррекция мелкой моторики рук.	учащихся правила упрощенны.
85	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Догони ведущего» Упражнения на профилактику плоскостопия «Тропа коррекции»	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Для ослабленных учащихся правила упрощенны.
86	Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1		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 учащихся правила упрощенны.
87	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Один за всех и все за одного". Р.К.Герои российского спорта.	1		Правила игры. Совместные действия партнеров для успешной игры.	Коррекция мыслительных операций, речи, памяти через повторение правил, комментирование и исправление ошибок в игре.	Для ослабленных учащихся правила упрощенны.
<p style="text-align: center;">Легкая атлетика (11 часов )</p> <p>Знать :значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.</p> <p>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 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p>						
88.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Мяч капитану".	1		Техника безопасности. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	Коррекция пространственной ориентации через ходьбу и прыжки по заданию учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
89.	Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе. Метание набивного мяча 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1		Вес предмета. Укрепление мышц и скелета для последующей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через ходьбу. Воспитание выносливости.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
90.	Переменный бег 5 минут.	1		Выносливость.	Коррекция	Дозировка для

	Многоскоки с места и с разбега на результат.			Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности.	мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок.	ослабленных учащихся уменьшена.
91.	Толкание набивного мяча 2-3- кг с места на дальность. Кросс 500-1000м.	1		Кросс. Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентировки через толкание мяча. Развитие эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
92.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги – на результат. Метание малого мяча из положения лежа.	1		Техника метания. Толчковая нога. Точность движений для последующей трудовой деятельности.	Коррекция речи и мышления через анализ своих ошибок, пространственной ориентации через выполнение движений.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
93.	Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости "Стрелки". Расслабляющие упражнения.Р.К. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области.	1		Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор памяти через повтор правил, соблюдении их в игре. Воспитание дисциплинированности и осознанности при выполнении действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
94.	Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат.	1		Ускорение. Необходимость силовых качеств для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение упражнений. Развитие эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
95.	Метание мяча на дальность. Бег с препятствием 80м.	1		Препятствие. Преодоление трудностей в быту	Коррекция мыслительных процессов через	Дозировка для ослабленных учащихся



				и в последующей трудовой деятельности.	анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок. Коррекция волевых качеств.	уменьшена.
96.	Встречные эстафеты. РК. Русские национальные игры.	1		Эстафетный бег. Укрепление УК для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия, пространственной ориентации через эстафетный бег.	Дозировка для ослабленных учащихся – 30м.
97.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в цель	1		Ускорение. Необходимость силовых качеств для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение упражнений. Развитие эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
98.	Урок – соревнование полоса препятствий: бег 30м., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места	1		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 учащихся уменьшена.
99.	Подвижные игры с элементами метания, прыжков.	1		Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение прыжка, временной ориентации через бег на дистанции.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
100.	Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.	1		Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
101.	Игры с элементами прыжков, метание, бега.	1		Правила игры. Социализация – коллективные и индивидуальные действия	Коррекция памяти, речи через повтор правил игр.	Дозировка уменьшена.
102.	Русские национальные игры.	1				

## 9.2. Методические материалы.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. 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. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях ( соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и

включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

Итак этот раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 5-11 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья . По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные ( контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти ( правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча ( 1 кг) из- з головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае ( избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа ( базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ (5-6 7-8-9-10 классы), журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

## Контрольно — измерительные материалы

В процессе физического развития предусмотрен педагогический контроль здоровья, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей за весь период обучения. С этой целью. Два раза в год проводится тестирование физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: определение силы кисти, прыжок в длину с места, бег 30 метров на время, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.

Критерии оценки по классам:

### Мальчики

Класс	5 класс			7 класс		
	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	25	20	18
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	171 - 190	146 - 170	135 - 145
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	35 - 40	25 - 30	18 - 20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	4	2

## Девочки

Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	12.6 более	103- 10.1	11.2- 10.8
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	15-12	22-25	18-20
Метание мяча в цель	4	3	1	1	4	3