

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области  
ГБОУ ООШ с.Абашево муниципальный район Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Методическое  
объединение учителей

\_\_\_\_\_  
(Л. А. Адоевская)  
протокол № 1 от «30»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
(И. А. Филатова)  
приказ № 1 от «30» августа  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
(Г. В. Суворова)  
приказ № 61 - од от «30»  
августа 2024 г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4325681)

для обучающихся с легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)  
учебного курса «Физическая культура 5 -9 кл.»

## 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 основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

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.

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**

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

- 5 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 7 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 9 класс - по 3 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 99 часов.

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;
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Активно включаться в общепользную 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, тренажерных 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</p>	<p>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.</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;</p> <p>выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</p> <p>сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ 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>

	<p>физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту</p>	
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.          Основные части тела.          Как укреплять мышцы и кости.          Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.          Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;          Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,          Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.          Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;          Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;          Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.          Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;          Тормозить «плугом».          Преодолевать спуск в низкой стойке;          Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.          Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;          выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.          Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.          Как правильно выполнять размыкание уступами,          Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;          Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.          Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;          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.          Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.          различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.          Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).          Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.          Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>



8 класс	<p>Что такое двигательный режим;          Самоконтроль и его основные приемы;          Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке;          Правила безопасности при выполнении физических упражнений.          Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка;          Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки;          Как измерять пульс, давление;          Как правильно проложить учебную лыжню          Правила игры в волейбол          Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию;          выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения          изменять направление движения по команде;          выполнять опорный прыжок;          выполнять простейшие комбинации на бревне;          проводить анализ выполненного движения.          бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;          выполнять прыжки в длину, высоту.          Метать, толкать набивной мяч.          выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный;          пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км.          принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.          выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге;          выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.          что значит «тактика игры», роль судьи.          влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.          что такое строй          как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.          виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.          как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями          влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.          выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.          выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.          выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолеть 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>

- 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 УД

- 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 УД:

- 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 РК
5 класс				
Легкая атлетика	29	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.		

		<p>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.</p>		
<b>Спортивные игры</b>				
<b>Пионербол</b>	<b>7</b>	<p>Ознакомление с правилами, расстановка на площадке.  Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.  Комплекс упражнений на растягивание.  Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.  Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса.</p>		РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска
<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	<p>Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.  Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».  Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.  Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.  Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.</p>		РК. Магнитогорские баскетболисты.
<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.  Упражнения с гимнастической палкой.  Акробатические упражнения.  Простые и смешанные висы.  Равновесие на гимн. скамейке.  Лазание и перелазание по гимнастической стенке.  Опорный прыжок.</p>		РК. Спец. олимп. по гимнастике Чел. обл. РК. Спортсмены Магнитки по спортивной гимнастике.

		<p>Упражнения с набивными мячами.  Лазание по канату произвольным способом.  Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.  Опорный прыжок через козла.  Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу  Упражнения на гимнастической скамейке.  Лазание на скорость по канату.  Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.  Опорный прыжок «ноги врозь».  Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».  Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем.  Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.  Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».  Игры на развитие гибкости «палка за спину».  Эстафеты с передачей мяча</p>		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<p>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 медленной темпе на отрезке до 1 км.  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 1 км. 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).</p>		Р.К. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.

		<p>Подъем по склону прямо «лесенкой».</p> <p>Передвижение на лыжах 1км.</p> <p>Лыжные эстафеты на отрезках 60м.</p> <p>Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках.</p> <p>Спуски со склонов в основной стойке.</p> <p>Спуски в низкой стойке со склона.</p> <p>Подъем наискось и прямо «лесенкой».</p> <p>Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.</p> <p>Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.</p> <p>Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».</p>		
<b>6 класс</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>30</b>	<p>Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.</p> <p>Бег до 5 мин.</p> <p>Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.</p> <p>Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо.</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча в мишень из различных исходных положений.</p> <p>Прыжок в длину.</p> <p>Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.</p>		<p>РК. Участие Магнитогорских л/ат в различных соревнованиях (победители).</p>
<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.</p> <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху.</p> <p>Игра с элементами баскетбола.</p> <p>Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.</p> <p>Правила судейства игры в баскетбол.</p>		<p>РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска.</p> <p>РК. Баскетболисты Магнитки.</p> <p>РК. Баскетбольные успехи спец. олимпийцев школы.</p>

		<p>Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Эстафеты с мячом. Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек.</p>		
<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др. Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед. Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке различным способом. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком. Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема. Преодоление препятствий (3 шт.). опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну. Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колено, соскок. Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов». Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка. Лазание по канату на скорость. Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.</p>		<p>РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи. РК.Прославленные российские гимнасты. РК. Магнитогорские спортсмены по художественной гимнастике.</p>
<b>Лыжная</b>	<b>23</b>	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки.		Р.К. Прославленные

<b>подготовка</b>		<p>Подбор лыж и палок.  Двухшажный попеременный ход. Повороты на месте.  Повороты переступанием в движении.  Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.  Повороты переступанием в движении.  Одновременный бесшажный ход.  Подъем «полуёлочкой» по склону.  Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.  Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.  Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.  Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.  Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.  Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).  Подъемы и спуски со склонов.  Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)  Прохождение отрезков по 60м различными ходами.  Игра «Биатлон».  Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.  Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками.</p>		<p>лыжники г.  Магнитогорска. РК.  Знаменитые призёры  Зимних Олимпийских  Игр</p>
<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>3</b>	<p>Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты  Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости  Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и гибкости  Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости  "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.</p>		
<b>Пионербол</b>	<b>3</b>	<p>Поддачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол.</p>		<p>РК. Спортивные сооружения в г.</p>

		Поддачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра в «Пионербол».		Магнитогорске.
<b>7 класс</b>				
<b>Легкая атлетика</b>	<b>31</b>	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья.</p> <p>Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.</p> <p>Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу.</p> <p>Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».</p> <p>Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега.</p> <p>Игра «Кто дальше».</p> <p>Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат.</p> <p>Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела».</p> <p>Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт.</p> <p>Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.</p> <p>Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза)</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.</p> <p>Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.</p> <p>Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.</p> <p>Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат.</p>		РК. Достижения Магнитогорских легкоатлетов в соревнованиях различного уровня. Р.К.Знаменитые лёгкоатлеты Челябинской области.
<b>Баскетбол</b>	<b>13</b>	Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности		РК. Участие



		<p>при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты». Остановка прыжком, поворотом. 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. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками 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>		<p>баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.</p>
<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Упражнения на осанку.</p> <p>Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения.</p> <p>Лазание по канату и гимнастической скамейке.</p> <p>Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. 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>РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований.</p> <p>РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.</p>

		<p>Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противходом. 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. 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. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. 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 «полулелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».</p> <p>Одновременный одношажный ход и двушажный 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.</p> <p>Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпом(5-6 повторений)</p>		<p>РК. Прославленные лыжники Магнитогорска. РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях.</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. Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»</p> <p>Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. 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>		
<b>Волейбол</b>	<b>5</b>	<p>Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте. Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».</p>		
<b>8 класс</b>				
<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>10</b>	<p>Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты</p>		Русские национальные игры.

		<p>«Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.</p>		
Легкая атлетика	28	<p>Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц.</p> <p>Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир».</p> <p>Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м.</p> <p>Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность.</p> <p>Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м. Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание. Бег 100м. на скорость.</p> <p>Медленный бег до 5мин. В различном темпе.</p> <p>Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку. Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ". Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4*60м. Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат. Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут.</p> <p>Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов.</p> <p>Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые.</p> <p>Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием)</p> <p>Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров.</p>		<p>Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска.</p> <p>Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области.</p>

		<p>Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание. Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Игры с элементами прыжков, метание, бега.</p>		
<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра. Броски мяча по кольцу со средней дистанции.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину.</p> <p>Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам. Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра.</p> <p>Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком. Совершенствование передач и</p>		<p>РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска История развития баскетбола в г. Магнитогорске. Специальная Олимпиада России»- участие школы в различных соревнованиях.</p>

		подач мяча.		
<b>Гимнастика</b>	<b>23</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.</p> <p>Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук. Лазание на скорость. Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне:хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны. Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля». Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Равновесие на бревне. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда».Упражнения на коррекцию плоскостопия.</p> <p>Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания</p>		<p>РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований.</p> <p>РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Прокладка учебной лыжи.Двухшажный попеременныйход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на развитие гибкости «передача мячей». Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке.Одновременный бесшажный ход</p>		<p>РК. Прославленные лыжники Магнитогорска.</p> <p>РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях.</p> <p>РК. Спортивные</p>

		<p>(прохождение отрезков по 60м).поворот «переступанием»  Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка». Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время. Комплекс упражнений на растягивание. Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.  Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой». Игра «Переставь флажок». Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.  Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров.  Игра «Попади в круг»  Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты- поезда». упражнения на расслабление.  Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.  Комбинированное торможение палками и лыжами.  Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.</p>		сооружения в городе.
<b>9 класс</b>				
<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>10</b>	<p>Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения</p>		Русские национальные игры.

		<p>на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.</p>	
Легкая атлетика	31	<p>Техника безопасности на уроке легкой атлетики.</p> <p>Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.</p> <p>Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.</p> <p>Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин.</p> <p>Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.</p> <p>Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров.</p> <p>Метание мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики).</p> <p>Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м.</p> <p>Толкание ядра, метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.</p> <p>Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее». Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом,</p>	<p>Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области. Участие Магнитогорских лёгкоатлетов в различных соревнованиях (знаменитые спортсмены). РК. Спортивные сооружения г. Магнитогорска.</p>



		<p>метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку)</p> <p>Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения. едленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в длину «согну ноги». Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность.</p> <p>Бег 800метров. олкание набивного мяча со скачка( 3 кг ).</p> <p>Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров. Кросс 1000м – мальчики. 800м – девочки Метание гранаты на результат.Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.</p>		
<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм.</p> <p>Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика».</p> <p>Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола:</p> <p>«Самый точный»; «Очков набрали больше всех».</p> <p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления".Понятие о тактике игры; тактическое судейство.</p> <p>Учебная игра.Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча одной</p>		<p>История развития Олимпийских Игр.. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска Развитие волейбола в г. Магнитогорске.</p>

		рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.		
<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате. Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».</p> <p>Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.</p> <p>Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт).</p> <p>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p> <p>Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание.</p> <p>Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант.</p> <p>Акробатические связки из кувырков, шпагата.</p> <p>Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.</p>		<p>РК. Специалисты по гимнастике, призеры, участники соревнований.</p> <p>РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон)</p> <p>Игры на развитие гибкости «Передача мячей».</p> <p>Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км.</p> <p>Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону.</p> <p>Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке.</p> <p>Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных</p>		<p>РК. Прославленные лыжники Магнитогорска.</p> <p>РК. Участие специалистов школы в лыжных соревнованиях.</p> <p>РК. Спортивные сооружения в городе.</p>

		<p>ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям.</p> <p>Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</p> <p>Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки. 400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.</p> <p>Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков.</p> <p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности. Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.</p> <p>Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.</p> <p>РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. гры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».</p>		
<b>Волейбол</b>	12	<p>Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности».</p> <p>Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность». Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра.</p> <p>Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага.</p>		

		Учебная игра в волейбол с практическим судейством. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении. Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар через секту шагом		
--	--	---	--	--

## 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			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186- 215	156- 185	150- 155	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9. - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

#### Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166- 180	136- 165	130- 135	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 30 м на время	12.4	12.7	12.8	10.3	11.2	12.3	11.9-	12.5-	12.6	103-	11.2-	12.3	10.3-	11.2-	12.3-

	— 11.8	— 12.5	более	-10.1	— 10.8	— 11.4	11.3	12.0	более	10.1	10.8	-11.4	10.1	10.8	11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18029	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

## 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	<p>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 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</p>
<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	
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
<b>5</b>	<b>Коррекционно — развивающие игры</b>	<b>11</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	

			Сдача нормативов	(поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.).
	<b>6 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>30</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Учиться высказывать своё предположение</p> <p>Учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Назвать, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); находить общее и различие.</p> <p>Группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух).</p> <p>Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях, учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).</p> <p>Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p>
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>22</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол Баскетбол	9 13		
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
<b>4</b>	<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>13</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	<b>7 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>31</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место.</p> <p>Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя.</p> <p>Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в</p>
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	

	Волейбол Баскетбол	11 13		<p>другую. Использовать знаково-символические средства с помощью учителя. Оформлять свои мысли в устной речи и письменной форме. 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;</p>	
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов		
<b>4</b>	<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>9</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос		
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов		
	<b>8 класс</b>				
1	<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>10</b>	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе Обращаться за помощью и принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя. Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.</p>	
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос		
3	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>			
4	<b>Спортивные игры</b>	<b>38</b>	Фронтальный опрос Сдача нормативов		
	Гимнастика	23	Фронтальный опрос		
	Баскетбол	15	Индивидуальный опрос Сдача нормативов		
5	<b>Гимнастика</b>	<b>23</b>	Сдача нормативов		
	<b>9 класс</b>				Определять и формулировать цель деятельности на

1	<b>Коррекционно-развивающие игры</b>	<b>10</b>	Сдача нормативов	уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться высказывать своё предположение. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. 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. Вступать в контакт и работать в коллективе. Обращаться за помощью и принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.
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 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не 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	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение	Коррекция пространственной ориентации через бег, прыжки;	Слабые учащиеся выполняют

		набивные мячи (5м). РК	здания в любом виде деятельности.	волевою сферу	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 (бокoм). 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». Эстафетный бег (60м по кругу)	Эстафета. Социализация – соблюдение правил поведения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мелкой моторики через передачу эстафетной палочки; точность движения	Дозировка снижена
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. .	Подача повторной инструкции..

				Координация движений через метание мяча.	
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 деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
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.
<b>Раздел «Спортивные игры» (8 часов). Пионербол (3 часа).</b>					
<b>Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</b>					
<b>Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</b>					
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. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19	1	Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. РК. «Специальная олимпиада России» в нашей школе.	Подача 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
<b>Баскетбол (5 часов).</b>					
<b>Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</b>					
<b>Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</b>					
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 на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.	Техника безопасности. Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через ловлю, передачу мяча; пространственной ориентации через передвижения по залу.	Слабые 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 гимн. скамейке.	Вис. Равновесие. Социализация – сила рук, координации движения через висы, равновесие.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через висы, равновесие.	Слабым уч-ся равновесие на скамейке.
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 выручкой	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

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 кувырки, 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 висы лежа.
39	1	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
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 вруч 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 многоборье».	Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка ослабленной 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: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая 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 через повтор правил и исправление ошибок.	Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.
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, соблюдений 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. . 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.
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 ослабленной группе 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 ослабленной группе 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 уч-ся выполняют подъем и спуски 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 уч-ся выполняют подъем и спуски с небольшого склона.
64	1	Передвижение на лыжах 1км. 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 уч-ся выполняют подъем и спуски 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 ослабленной группе 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 с горы. Социализация – повторные	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через	Дозировка ослабленной

		Спуски со склонов в основной стойке.	движения для закрепления изученных навыков.	координированное действие рук и ног при продвижении на лыжах.	группе 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 комментарий.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
69	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости и ловкости «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.
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.

<b>Раздел «Легкая атлетика» (9 часа)</b> <b>Знать: фазы прыжка в высоту.</b> <b>Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега.</b>					
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 способом (5м).прыжковые упражнения. Игра «Точно в цель».	Социализация – укрепление голеностопа – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжковые упражнения.	Дозировка ослабленной 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 ослабленной группе учащихся уменьшена.
<b>Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (9 часов).</b> <b>Баскетбол (3часов).</b> <b>Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</b> <b>Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</b>					
79	1	Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении.	Стойка баскетболиста. Социализация – подвижность	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через	Слабым уч-ся дозировка

		РК. Магнитогорские баскетболисты участники первенства России.	верхних конечностей – необходимое качество в трудовой деятельности.	ведение мяча.	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

#### Пионербол (4часов).

**Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.**

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

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	Учить следовать командам и	Коррекция эмоционально-волевой	Дозировка для

		развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей. Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного движения.	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.
<b>Раздел «Легкая атлетика» (10 часов).</b>					
<b>Знать: фазы прыжка в длину с разбега.</b>					
<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>					
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	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена

			необходимо в трудовой деятельности.		
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 –	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление	Коррекция пространственной ориентации, зрительного	Дозировка ослабленной

		урок соревнование	трудности в трудовой деятельности и в быту.	восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.	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.	

6 класс

№	Дата	Тема урока.	Словарь. Социализация	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.
<p><b>Раздел: Лёгкая атлетика (10 часов)</b>  <b>Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</b>  <b>Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.</b></p>					
1	1	Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.	Техника безопасности. Социализация – травматизм на рабочем месте.	Коррекция зрительного слухового восприятия через рассказ, беседу.	



2	1	Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Игра.	Ходьба. Стопа, голень, бедро. Социализация – укрепление голеностопа, сустава для последующей трудовой деятельности.	Коррекция слухового, зрительного восприятия через игру.	Слабые учащиеся выполняют упражнения в меньшем объеме.
3	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Все по местам», «Вот такая поза», «Запомни порядок»	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.
4	1	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.	Присед. Сед. Социализация – точность выполнения движения для последующей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения в метании мяча; дефектов мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Слабые учащиеся выполняют метание облегченным мячом.
5	1	Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. РК. Участие Магнитогорских л/ат в различных соревнованиях (победители).	Способ метания. Техника бега. Социализация – быстрота движений для последующей трудовой деятельности.	Коррекция речи и памяти через умение подавать команду «Внимание – марш!».	Слабые учащиеся выполняют метание облегченным мячом.
6	1	Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
7	1	Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.	Эстафета. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики через переключивание эстафетной палочки, перехватывание, передачу палочки.	Слабые учащиеся выполняют упражнения по передаче палочки без

					бега.
8	1	Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)	Спортивная ходьба. Олимпиада. Чемпионат. Социализация – преодоление трудовой деятельности в работе, бытовой жизни.	Коррекция зрительного восприятия через упражнения по преодолению препятствий; пространственной ориентации через упражнения в спортивной ходьбе.	Слабые выполняют преодоление препятствий в ходьбе.
9	1	Игры с элементами метания предметов «Сильный бросок», «Попади в цель».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Подача повторной инструкции. Координация движений.
10	1	Медленный бег до 5мин. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	Замах руки. Голеностоп. Социализация – физическое совершенствование для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия через выполнение упражнений по сигналу и без сигнала учителя.	Слабые учащиеся выполняют броски двумя руками.
11	1	Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину.	Мишень. Толчковая нога. Социализация – формирование опорно-мышечного аппарата для последующей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с закрытыми и открытыми глазами.	Слабые учащиеся метают облегченными мячами.
12	1	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.	Приземление. Зона отталкивания. Ускорение. Социализация – ответственность за выполненную работу.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через соревнования по бегу.	Слабые учащиеся прыгают без полного разбега бегут в полсилы.
13	1	Игры с элементами прыжков: «Дотянись», «Установи рекорд».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

14	1	Встречные эстафеты с прыжками, бегом, бросками мячей в цель	Мишень. Разбег. Толчковая нога. Социализация – формирование опорно-мышечного аппарата для последующей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с закрытыми и открытыми глазами.	Слабые учащиеся метают облегченными мячами.
15	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Совместные действия при выполнении упражнений	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
<b>Раздел «Баскетбол» с (8 часов)</b>					
<b>Знать: правила поведения игроков во время игры.</b>					
<b>Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой(правой), попеременно(правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.</b>					
16	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.	Травма. Правило. Техника игры. Социализация – смена деятельности, усложнение выполненной работы для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики, зрительного восприятия, пространственной ориентации через подводящие упражнения.	Слабые учащиеся выполняют задание в чередовании с отдыхом.
17	1	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола.	Стойка баскетболиста. Опорная нога. Техника броска. Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения и игру.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.
18	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Вызов победителя». 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.
19	1	Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.	Технический прием. Социализация – индивидуальные действия для принятия решения в трудовой	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения и игру.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.

			деятельности и в быту.		
20	1	Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	Судья. Жесты судьи. Тактика игры. Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция речи и памяти через повтор правил судейства в баскетболе.	Слабые учащиеся выполняют уменьшенное число повторений.
21	1	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Метатели».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
22	1	Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Игра с элементами баскетбола.	Технический прием. Линия броска. Социализация – ответственность за свои действия, укрепление плечевых мышц, голеностопа для дальнейшей физической работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые учащиеся выполняют штрафной бросок с ближайшего расстояния.
23	1	Эстафеты с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра. РК. Баскетболисты Магнитки.	Штрафной бросок. Социализация – ловкость в действиях, сила ног в дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые учащиеся выполняют штрафной бросок с ближайшего расстояния.
24	1	Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра.	Технический прием. Социализация – норма поведения в коллективе.	Коррекция зрительно-слухового восприятия через выполнения заданий учителя.	Слабые учащиеся выполняют броски в стену, в меньшем объеме.
25	1	Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек. Учебная игра. РК. Баскетбольные успехи спец. олимпийцев школы.	Тактика защиты. Тактика нападения. Социализация – многократный повтор одних и тех же действий для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые учащиеся выступают в роли судей.
26	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные	Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.	Дозировка для ослабленных

		упражнения. Игры на внимание «Запомни номер» «Что изменилось в строю»		Воспитание ответственности и самостоятельности.	учащихся снижена.
<p><b>Раздел «Гимнастика» (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7 часов)-21 час.</b></p> <p><b>Знать:</b> как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p><b>Уметь:</b> подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на низком бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазания; лазать по канату в три приёма.</p>					
27	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.	Безопасность деятельности. Социализация – соблюдение правил техники безопасности при любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил. Коррекция пространственной ориентации через прыжковые упражнения.	Дозировка слабым учащимся уменьшена.
29	1	Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.	Опорный прыжок. Акробатика. Социализация – преодоление препятствий в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция координации движений, исправление осанки через упражнения с гимнастической палкой.	Дозировка слабым учащимся уменьшена.
30	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Вызов победителя». 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.
31	1	Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом.	Гимнастический канат. Опорный прыжок. Социализация – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через лазание, опорный прыжок.	Индивидуальные задания слабым уч-ся.
32	1	Лазание по гимнастической стенке различным способом. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.	Гимнастическое бревно. Гимнастический канат. Социализация – преодоление препятствий в любом виде деятельности.	Коррекция, координация движения, пространственной ориентации через лазание по канату, хождение по гимнастическому бревну..	Дозировка слабым учащимся уменьшена.

33	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер» «Что изменилось в строю»	Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
34	1	Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема.	Равновесие. Лазание. Социализация – преодоление препятствий в трудовой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через лазание по канату, ходьбу по бревну.	Слабые учащиеся выполняют равновесие на скамейке.
35	1	Преодоление препятствий (3 шт.). опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.	Опорный прыжок. Препятствия. Социализация – преодоление препятствий во всех видах деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной в временной ориентации через полосу препятствий, опорный прыжок.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
36	1	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Так держать» «Вот так поза»	Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
37	1	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колени, соскок. РК. Прославленные российские гимнасты.	Акробатика. Социализация – последовательные действия в трудовой деятельности, дисциплина при выполнении сложной работы.	Коррекция, координация движения через кувырки, равновесие на бревне.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
38	1	Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.	Осанка. Искривление позвоночника. Социализация – дисциплина выполнения задания под руководством.	Коррекция моторики движения через упражнения со скакалкой, ходьба корректирующая.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
39	1	Игра на развитие силы «Что так притягивает». Эстафеты с препятствиями.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

40	1	Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».	Правила. Социализация – выполнение по правилам любой работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти и речи через игру.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
41	1	Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.	Равновесие. Социализация – выполнение работы по инструкции.	Коррекция внимания, слухового, зрительного восприятия через выполнение по заданию.	Слабые учащиеся равновесие выполняют на полу. Опорный прыжок заскок на колени.
42	1	Упражнение на тренажерах: беговые дорожки, вело, степпер, диск здоровья. Лазание по канату на скорость. РК. Магнитогорские спортсмены по художественной гимнастике.	Тренажёр. Социализация – упражнения любого вида деятельности постепенно.	Коррекция моторики движения через упражнения на тренажёрах.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
43	1	Игра на развитие выносливости «Кто быстрее» «Смелей вперёд»	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	1	Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Гимнастическое бревно. Социализация – усложнение любого вида деятельности от простого к сложному.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
45	1	Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.	Правила. Социализация – усложнение любого вида деятельности от простого к сложному.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
46	1	Игра на развитие силы «Не выходи за линию».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
47	1	Упражнение на формирование	Плоскостопие.	Коррекция эмоционально-волевой	Дозировка слабым

		правильной осанки и исправления плоскостопия. Игры с прыжками, бегом.	Социализация – правильная осанка за столом, станком.	сферы через игру.	учащимся уменьшена
48	1	Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру-соревнование.	Для ослабленных количество упражнений сокращено.
49	1	Акробатические комбинации: кувырки вперед, назад, «мост», полушпагат. Игры на развитие гибкости.	Правила. Социализация – усложнение любого вида деятельности от простого к сложному.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок.	Дозировка слабым учащимся уменьшена
50	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие эмоционально-волевой сферы	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

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

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

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

51	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок. Р.К. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.	Словарь. Правила. Социализация – соблюдение правил в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, внимания, памяти и речи через запоминание и повтор правил.	
52	1	Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.	Повороты на лыжах. Социализация – двигательная активность, необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движения рук и ног, пространственной ориентации через передвижения на лыжах, повороты влево, вправо.	Ослабленные учащиеся передвигаются по прямой - 60м.
53	1	Комплекс упражнений на растягивание.	Учить правильному дыханию и правильному положению тела,	Коррекция моторики, координации движений через выполнение	Для ослабленных количество



		Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	необходимому для различных видов деятельности.	упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	упражнений сокращено.
54	1	Повороты переступанием в движении. Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.	Повороты на лыжах. Социализация – двигательная активность, необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движения рук и ног, пространственной ориентации через передвижения на лыжах, повороты влево, вправо. Коррекция временной ориентации.	Ослабленные учащиеся передвигаются по прямой - 60м.
55	1	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	Повороты на лыжах. Социализация – повторные движения закрепляют навык в труде.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок и исправление их.	Ослабленные учащиеся передвигаются по прямой - 60м.
56	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
57	1	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону.	Подъем «полуёлочкой». Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через сравнения выполнения подъема ёлочкой с другими учащимися.	Слабые учащиеся выполняют подъем по ровному месту.
58	1	Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.	Спуски на лыжах. Социализация – скорость движения необходима в любом виде деятельности.	Коррекция равновесия, Моторики движения конечностей через повтор движения лыжных ходов.	Слабые уч-ся имитируют движения при спуске в высокой стойке.
59	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Установи рекорд». РК. Магнитогорские баскетболисты.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
60	1	Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.	Лыжные ходы. Социализация – запоминание нового движения в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через спуски; памяти через запоминание упражнений на точность.	Слабые уч-ся имитируют спуски на ровном месте.

61	1	Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.	Лыжные эстафеты. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция координации движения через лыжную эстафету и движения рук и ног при лыжном ходе.	Ослабленные уч-ся - 30 метров.
62	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Бой петухов». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	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.
63	1	Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.	Спуски на лыжах. Социализация – повторные движения – основа закрепления изученного материала.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через спуски, прохождение отрезков.	Дозировка слабым учащимся уменьшена.
64	1	Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин. РК. Знаменитые призёры Зимних Олимпийских Игр Магнитогорска.	Социализация – выносливость необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движения конечностей через ходьбу на лыжах.	Для слабых 1 км.
65	1	Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км). Игра «Перестрелка».	Лыжные эстафеты. Социализация – использование изученного материала для успешной трудовой деятельности и в быту, коллективизм и индивидуальная работа.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
66	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.
67	1	Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрее?»	Лыжные эстафеты. Социализация – использование изученного материала для успешной трудовой деятельности и в быту,	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

			коллективизм и индивидуальная работа.		
66	1	Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)	Социализация – применение изученного на практике.	Коррекция координации движения через применение изученных ходов для передвижения на лыжах.	Для слабых 1км.
68	1	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
69	1	Прохождение отрезков по 60м различными ходами. Игра «Биатлон».	Социализация – точность движения, быстрота – необходимые качества в труде и в быту.	Коррекция памяти и речи через повтор правил.	Слабые учащиеся – отрезки до 30м.
70	1	Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.	Спуски. Подъемы. Социализация – выносливость, ловкость необходимые качества в труде и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через спуски, подъемы на лыжах.	Для слабых 1км.
71	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой» 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.
72	1	Повороты на лыжах в движении и на месте. Прохождение отрезков до 60м без палок и с палками.	Повороты на лыжах. Социализация - быстрота, ловкость, точность движения необходимы в любой трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, координации движения через прохождение на лыжах отрезков, поворотов на лыжах.	Дозировка для слабых уменьшена, упражнения на лыжах без палок.
<b>Раздел «Легкая атлетика» (10 часа)</b>					
<b>Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>					
<b>Уметь: правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание».</b>					
73	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	Прыжки в высоту 2перешагиванием». Перекат. Социализация – преодоление	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка для слабых уменьшена.

			трудностей в любой деятельности.		
74	1	Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на растягивание.	Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка для слабых уменьшена.
75	1	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.	Разбег. Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для слабых уменьшена.
76	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Охрана пробежек». 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.
77	1	Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.	Разбег. Социализация – укрепление голеностопа необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через прыжки.	Дозировка для слабых уменьшена.
78	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения «Установи рекорд»	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.
79	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «По кочкам и линиям». 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.
<b>Раздел «Спортивные игры» и коррекционно-развивающие игры- 3 часа и 3 часа-баскетбол</b>					
80	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Вызов победителя". Упражнения на профилактику плоскостопия «Тропа коррекции»	Социализация – смена деятельности, усложнение выполняемой работы необходимы в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.

81	1	Остановка прыжком и шагом. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча.	Социализация – смена деятельности, усложнение выполняемой работы необходимы в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики, пространственной ориентации через упражнения с мячом.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
82	1	Передачи мяча от груди сверху в двойках. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину.	Социализация – совместные действия с партнером.	Коррекция координации движения через передачу, ведение мяча.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
83	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Что изменилось в строю". Упражнения по коррекции правильной осанки «Вот так поза»	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
84	1	Учебная игра по упрощенным правилам. Броски, ведение, передачи мяча.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия в труде и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок и их исправление.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.

### Раздел «Пионербол» (3 часа)

**Знать: правила перехода.**

**Уметь: перемещаться по площадке, разыгрывать мяч.**

85	1	Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. РК. Спортивные сооружения в г. Магнитогорске.	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	Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра «Перестрелка»	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.

87	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	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.
88	1	Игра в «Пионербол».	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
<b>Раздел «Легкая атлетика» и коррекционно-развивающие игры (10часов)</b>					
<b>Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</b>					
<b>Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.</b>					
89	1	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через бег, метание мяча.	Дозировка снижена до 2мин.
90	1	Низкий старт (15 метров по 3 раза). Эстафеты 4*60 метров. Игра «Меткий стрелок».	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики во время передачи палочки.	Дозировка для слабых уменьшена
91	1	Бег на скорость 60 метров. Метание мяча на дальность с 3 шагов.	Социализация – точность движений необходима в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег на скорость.	Дозировка для слабых уменьшена
92	1	Высокий старт – бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги».	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.

		РК.» Специальная Олимпиада России»- участие школы в различных соревнованиях.			
93	1	Прыжок в длину с разбега 6 метров «согнув ноги». Бег ускорением 30 метров.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с неполного разбега.
94	1	Метание набивного мяча двумя руками сверху. Прыжок в длину на результат.	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка слабым уменьшена.
95	1	Метание мяча из-за (спины) головы на дальность с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка для слабых уменьшена
96	1	Коррекционно – развивающие игры на развитие быстроты «Эстафеты бегом». РК «Национальные игры башкир»	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить процесс в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.
97	1	Кроссовый бег 800 метров. Игры на внимание.	Кросс. Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция временной ориентации через кроссовый бег.	Дозировка для слабых уменьшена
98	1	Коррекционно-развивающие игры с бегом, прыжками, метанием, бросками мяча.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия в труде.	Коррекция памяти и речи через повтор правил игры.	Дозировка для слабых уменьшена
99	1	Толкание набивного мяча. Силовые упражнения	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить процесс в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.
100	1	Прыжковые и беговые специальные упражнения.	Социализация – развитие быстроты необходимо для	Коррекция мелкой моторики во время передачи палочки.	Дозировка для слабых уменьшена

		Ускорение 30м з раза	трудовой деятельности.		
101	1	Упражнения на растягивание в парах. Тройной прыжок с места	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики во время передачи палочки.	Дозировка для слабых уменьшена
102	1	Игра в футбол и пионербол	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.

### 7 класс

№ п.п.	Тема НРК	Кол-во час.	Дата	Словарь. Профорентация. Социализация.	Коррекционная работа	Индивидуальная работа
<b>І четверть</b> <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> <b>Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</b> <b>Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом »согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</b>						
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игра «Перемена мест».	1		<i>Техника безопасности.</i> 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 игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3.	Продолжительная	1		Ходьба, стопа. Голень, бедро.	Коррекция зрительного и слухового	Дозировка



	ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень»			Укрепление голеностопа для последующей трудовой деятельности.	восприятия через игру. Воспитание выносливости.	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 упражнений с мячом.	Подача повторной инструкции. Координация движений.
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 – 30 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 – 500 м.

**Баскетбол ( 8 часов).**

**Знать:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

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

15.	Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления	1		<i>Правила безопасности. Травма. Первая помощь.</i> Развитие ловкости рук, силы рук, кисти для дальнейшей	Коррекция крупной и мелкой моторики через работу с мячом.	Ослабленные учащиеся выполняют работу с мелким мячом,
-----	--	---	--	--	---	---

	и скорости движения. Игра «Встречные эстафеты Беседа: «Самоконтроль и его приёмы».			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	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 от

	одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.					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.

**II четверть****Гимнастика (14 часов.) и коррекционно-развивающие игры (7 часов) – 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. Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1		<i>Техники безопасности.</i> Соблюдение правил при любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил, координация движений через игру.	Дозировка для ослабленных 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	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.

	скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований.					
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, согнув ноги через козла.	1		<i>Опорный прыжок.</i> Укрепление двигательного аппарата.	Коррекция зрительного восприятия через опорный прыжок.	Слабые учащиеся 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 вися на гимнастической стенке, подтягивание в вися 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 качество для успешной трудовой деятельности.	Координация движений через лазание по канату.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.
36.	Корректирующие упражнения со	1		<i>Бревно.</i> Укрепление голеностопа для воспитания	Коррекция вестибулярного аппарата через удержание равновесия на бревне.	Ослабленные учащиеся

	скакалкой. Равновесие на низком бревне			выносливости.		выполняют упражнения на 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 выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.	1		Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
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	1		<i>Осанка.</i> Запоминание элементов работы.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение акробатических упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена.

	Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.					
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 игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
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.
<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка (23 часов)</b> <b>Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.</b> <b>Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км(мальчики).</b>						
49.	Техника безопасности на	1		<i>Правила безопасности.</i>	Коррекция слухового и зрительного	Дозировка для



	уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. РК. Прославленные лыжники Магнитогорска.			Соблюдение правил техники безопасности в быту и трудовой деятельности.	восприятия, памяти через воспоминание, запоминание правил поведения и техники безопасности.	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> Многочисленное 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 флажок», «Метко в цель».	1		<i>Полуелочка.</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.
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	1		<i>Лыжные ходы.</i> Выносливость и преодоление трудностей в быту и трудовой	Коррекция зрительного восприятия, пространственной и временной ориентации через прохождение	

	дистанции 2 км.			деятельности.	дистанции.	
56.	Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.	1		<i>Одновременные и одношажные хода.</i> Многочисленное 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, наблюдений 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. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпом (5-6 повторений)	1		<i>Полулесенка.</i> Многочисленное повторение действия для успешной трудовой адаптации.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через подъем и спуск на лыжах.	Дозировка для ослабленных 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	1		Многочисленное повторение	Коррекция координации движений	Дозировка для

	150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.			действия для успешного усвоения двигательного навыка.	через выполнение заданий при прохождении дистанции.	ослабленных учащихся уменьшена.
63.	Одновременный двушажный 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 преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов.	1		Преодоление трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	Коррекция мыслительных операций через проговаривание и анализ своих действий и действий товарищей.	Дозировка для 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 черезхождение 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	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся

				игре и трудовой деятельности.		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 2перешагиванием». 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	1		Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

	коррекцию осанки « Сохрани позу»					
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.

#### IV четверть

#### 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.	1		Стойка волейболиста. Координация движений во время выполнения задания.	Коррекция зрительного восприятия через точную передачу мяча и прием мяча.	Ослабленные учащиеся работают у стены.

	Игра «Мяч в воздухе».					
80	Верхняя передача мяча, брошенного 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, брошенного 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.
Баскетбол (5 часа)						
Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.						
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. Владение техникой как основа	Коррекция зрительного восприятия и пространственной ориентировки через	Для ослабленных учащихся правила

	движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.			приобретения технических приемов для успешной трудовой деятельности..	выполнение технических приемов. Коррекция мелкой моторики рук.	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>Легкая атлетика (11часов )</p> <p>Знать :значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.  Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p>						
88.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости	1		Техника безопасности. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	Коррекция пространственной ориентации через ходьбу и прыжки по заданию учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся

	"Мяч капитану".					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. Многоскоки с места и с разбега на результат.	1		Выносливость. Укрепление голеностопа для физических нагрузок в последующей трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий, нахождение и исправление ошибок.	Дозировка для 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	1		Препятствие. Преодоление трудностей в быту и в	Коррекция мыслительных процессов через анализ своих действий,	Дозировка для ослабленных



	препятствием 80м.			последующей трудовой деятельности.	нахождение и исправление ошибок. Коррекция волевых качеств.	учащихся 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				

### 8 класс

№	дата	Тема урока	Словарь. Работа по	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа
---	------	------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

		социализации.			
<b>8 класс раздел «Легкая атлетика» (10 часов)</b>					
<b>Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление и пульс.</b>					
<b>Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6 мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину, метать, толкать набивной мяч.</b>					
1	1	Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц.	Специальные беговые упражнения. Ускорение.	Коррекция речи и памяти через беседу.	
2	1	Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения.	Опорная нога. Специальные беговые упражнения. Социализация – выносливость в трудовой деятельности	Коррекция пространственной ориентации через упражнения в ходьбе, в специальных беговых упражнениях – коррекция двигательных функций.	Слабые учащиеся выполняют упражнения в меньшем объеме.
3	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир».	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4	1	Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м.	Равномерный темп. Социализация – выносливость в трудовой деятельности	Коррекция пространственной ориентации через бег по заданию. Коррекция мелкой моторики через упражнения с эстафетной палочки.	Слабые учащиеся вместо бега – ходьба.
5	1	Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность. РК. Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска.	Кросс. Социализация – точность движения в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного анализатора через метание мяча.	Слабые учащиеся выполняют метание утяжелен. мячом.
6	1	Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями).	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
7	1	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м.	Барьер. Яма. Высота. Социализация – точность движения в трудовой	Коррекция пространственной ориентации через бег с преодолением препятствий. Коррекция мелкой	Слабые учащиеся вместо бега – ходьба.

			деятельности выносливость.	моторики через упражнения с малым мячом.	
8	1	Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание.	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
9	1	Бег 100м. на скорость. Медленный бег до 5мин. В различном темпе.	Короткая дистанция. Социализация – выносливость в трудовой деятельности, повтор движения.	Коррекция временных пространственной ориентации через повторный бег на время.	Серии упражнения для слабых сокращены.
10	1	Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку.	Согнув ноги. Прогнувшись. Ускорение. Социализация – укрепление стопы для ходьбы, стояние за рабочим местом.	Коррекция мыслительной деятельности через комментарий своих ошибок. Коррекция слухового восприятия (анализ) через выполнение упражнений по заданию учителя.	Слабые учащиеся выполняют прыжок без разбега.
11	1	Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ".	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Подача повторной инструкции. Координация движений.
12	1	Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4*60м.	Эстафетный бег. Социализация – ответственность в коллективном труде.	Коррекция зрительного, слухового восприятия пространственной ориентации чрез упражнения в метание мячом из различных и.п., в передачи эстафетной полочки.	Слабые упражнения выполняют метание различными мячами.
13	1	Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат.	Три попытки. толчковая нога. Разбег. Социализация – укрепление стопы для физической работы, длительное стояние.	Коррекция пространственной ориентации через прыжок на результат.	Слабые учащиеся выполняют прыжок с укорочен.разбега.

14	1	Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут.	Стайер. Социализация – коллективная работа (эстафета)	Коррекция мелкой моторики – упражнения с эстафетной палочкой, мячом.	Слабые учащиеся выполняют ходьбу в различном виде.
15	1	Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Соблюдение ритма движений, точности, темпа работы.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности через разучивание упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

#### Раздел «Баскетбол» (8 часов)

**Знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.

16	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Травма. Ушиб. Растяжение. Стойка баскетболиста Социализация – ловкость, сила рук для последующей трудовой деятельности.	Коррекция моторики через упражнения с мячом.	Слабые учащиеся выполняют упражнения с легкими мячами, шагом.
17	1	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
18	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра	Штрафной бросок. Линия броска. Социализация – коллективная работа в игре и трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия и временной ориентации через упражнения с мячом, игру.	Слабые уч-ся выполняют упражнения с облегченными мячами в медленном темпе.
19	1	Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.	Технический прием. Тактика игры. Социализация – коллективная трудовая деятельность, индивидуальное решение.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через сравнения своей игры с другими	Слабые уч-ся играют упрощенную игру.
20	1	Игры на развитие физических	Учить выполнять индивидуальные и	Коррекция пространственной	Дозировка для

		качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска	коллективные действия в процессе игры.	ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	ослабленных учащихся снижена.
21	1	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами.	Препятствие. Защита кольца. Социализация – ответственность за выполненную работу.	Коррекция пространственной ориентации через броски по кольцу, ведение мяча. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Слабые уч-ся совершают работу с мячом у стены, облегченным мячом.
22	1	Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра.	Техника игры. Социализация – точное повторение бросков, в трудовой деятельности точность движения.	Коррекция моторики через точную передачу, точный бросок.	Слабые уч-ся выполняют бросок в цель.
23	1	Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
24	1	Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	Дальний бросок. Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через броски в корзину, стену.	Слабые уч-ся выполняют броски в цель, в стену.
25	1	Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча.	Технические приемы. Социализация – точность выполнения задания в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через выполнения задания с мячом.	Слабые уч-ся выполняют задания в меньшем объеме.
26	1	Учебная игра по упрощенным правилам. Р.К. История развития баскетбола в г. Магнитогорске.	Средняя линия. Трех очковый бросок. Аут. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности, в жизни.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, речи и памяти через игру и повторение правил, судейства.	Слабые уч-ся выполняют роль судей.
27	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные	Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.	Дозировка для ослабленных

		упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»		Воспитание ответственности и самостоятельности.	учащихся снижена.
<b>II четверть Гимнастика (14 часов) и коррекционно- развивающие игры (7 часов) – 23 час.</b>					
28	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.	Техника безопасности. Социализация – соблюдение правил во всех видах деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил. Коррекция искривления позвоночника через упражнения с гимнастическими палками.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
29	1	Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом.	Гимнастическое бревно. Опорный прыжок. Канат гимнастический. Социализация – преодоление трудностей в работе.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия через лазание, ходьбу, в прыжке.	Дозировка умеренная индивидуальные задания.
30	1	Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки-дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
31	1	Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.	Гимнастическое бревно. Гимнастический канат. Социализация – преодоление трудностей в работе.	Коррекция координация движения через бревно, лазание.	Дозировка умеренная для слабых учащихся.
32	1	Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук. Лазание на скорость. Р.К. Выступление спец. Олимп .на всевозможные соревнования.	Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Социализация - преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, равновесия, ловкости, гибкости через акробатические упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.
33	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и	Дозировка для ослабленных учащихся

		внимание.		самостоятельности.	снижена.
34	1	Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад.	Акробатические упражнения. Социализация – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция пространственно и временной ориентации через преодоление препятствия; силовые качества через подтягивание.	Дозировка для слабых уменьшена.
35	1	Опорный прыжок. Равновесие на бревне: хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты.	Равновесие. Акробатика. Опорный прыжок. Социализация – преодоление препятствий в любом виде деятельности.	Коррекция гибкости, прыгучести через упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.
36	1	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину»	Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
37	1	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.	Лазание. Опорный прыжок. Социализация - взаимоотношения в коллективе.	Коррекция физических качеств через упражнения.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
38	1	Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.	Искривление позвоночника. Гибкость. Социализация – взаимоотношения между уч-ся.	Коррекция физических недостатков через упражнения со скакалкой.	Индивидуальные упражнения.
39	1	Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля»	Тренажер. Социализация – упражнения действия в ходе деятельности.	Коррекция двигательной моторики через упражнения на тренажерах.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
40	1	Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
41	1	Равновесие на бревне. Акробатические упражнения.	Равновесие. Акробатические упражнения. Социализация – сложные действия в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через упражнения на бревне,	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.

				акробатические упражнения.	
42	1	Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой.	Препятствия. Лазание и пере – лазание. Социализация – преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция ловкости, координации движения через преодоление препятствий.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
43	1	Игра на развитие выносливости «Удочка прыжковая» Салки со скакалкой». Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
44	1	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Опорный прыжок. Лазание. Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция координации движения через упражнения по лазанию.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
45	1	Акробатические комбинации. Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через опорный прыжок, кувырок.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
46	1	Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда..Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
47	1	Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость.	Акробатика. Лазание. Социализация – взаимодействия в коллективе.	Коррекция ловкости, координации движения через равновесие на бревне.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
48	1	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения во время проведения соревнований.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
49	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные и расслабляющие упражнения	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
50	1	Игры с элементами акробатики,	Учить выполнять индивидуальные и	Коррекция эмоционально-волевой	Дозировка для



		лазания и перелазания	коллективные действия в процессе игры.	сферы через привитие правил поведения в игре.	ослабленных учащихся снижена.
<b>III четверть Лыжная подготовка (16 часов) и коррекционно-развивающие игры (8часов) Всего – 24 часа.</b>					
51	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. РК. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.	Правила. Техника безопасности. Социализация – соблюдение правил в любой трудовой деятельности.	Коррекция памяти и речи через запоминание и повтор правил поведения.	.
52	1	Двухшажный попеременный ход. Дистанция 2км в равномерном темпе. (РК)	Социализация – выносливость – необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция координации движения, пространственной ориентации, через прохождение дистанции.	Слабые уч-ся 1км.
53	1	Комплекс упражнений в парномстретчинге. Игры на развитие гибкости «передача мячей».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
54	1	Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».	Поворот «плугом». Социализация – точность движения в трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через выполнение упражнений на точность движения.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
55	1	Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке.	Спуски на лыжах. Социализация – применение изученного на практике.	Коррекция моторики конечностей, эмоционально-волевой сферы.	Слабые уч-ся выполняют имитацию спусков.
56	1	Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «переступанием»	Поворот на лыжах. Социализация – повторение, основа запоминание, необходимое качество в жизнедеятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через умение обнаружить ошибку и исправить ее.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
57	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Ловкие, смелые, выносливые», «Сбор картошки». РК. Спортивные сооружения в	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

		городе.			
58	1	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени).	Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция моторики движения конечностей, дыхательных мышц через продвижения по дистанции на выносливость.	Ослабленные уч-ся проходят дистанцию 1,5км с отдыхом.
59	1	Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров.	Лыжные эстафеты. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в любом коллективе.	Коррекция мелкой моторики через работу лыжными палками, эмоционально-волевой сферы через эстафету.	Дозировка для слабых уч-ся уменьшена 30м.
60	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
61	1	Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка»	Правило игры. Социализация – соблюдение любых правил трудовой деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил.	Слабым уч-ся отрезки по 60м.
62	1	Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время.	Лыжные ходы. Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция моторики движения конечностей, пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции на время.	Дозировка слабым 1км без учета времени.
63	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
64	1	Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.	Лыжные ходы. Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция зрительного восприятия, мыслительной деятельности через анализ своих ошибок и исправление их.	Слабые уч-ся проходят отрезки без повторения.
65	1	Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой». Игра «Переставь флажок».	Правила. Подъемы. Социализация – скорость движения необходимые качества в трудовой деятельности.	Коррекция памяти и речи, эмоционально-волевой сферы через упражнения на точность, повтор правил игры.	Слабые уч-ся не ускоряются.
66	1	Комплекс упражнений в парном	Учить выполнять индивидуальные и	Коррекция гибкости, моторики.	Дозировка для

		стретчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	коллективные действия, необходимые в процессе любой деятельности.	Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	ослабленных учащихся снижена.
67	1	Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.	Социализация – быстрота, точность необходимые качества в труде и в быту.	Коррекция координации движения через прохождение отрезков; эмоционально-волевой сферы через выполнение на точность движения.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
68	1	Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг»	Техника безопасности. Социализация – соблюдение техники безопасности в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру, выполнение упражнений на точность.	Дозировка слабым уч-ся уменьшена.
69	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты- поезда». Упражнения на расслабление.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдении их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
70	1	Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. (РК).	Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих и чужих ошибок и исправление их.	Слабые уч-ся 1км.
71	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Снайперы» «Попади в окошко». Дыхательные упражнения. Р.К. Герои российского спорта.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
72	1	Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.	Повороты на лыжах. Социализация – соблюдение правил во всех видах деятельности.	Коррекция памяти и речи через повторение и разучивание правил по лыжным гонкам.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
73	1	Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и	Торможение. Социализация – повторение изученного материала и использования в практике.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через прохождение дистанции на лыжах.	Дозировка для слабых уменьшена.

		попеременные ходы.			
74	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>					
75	1	Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов.	Прыжок. Социализация – умение правильно выбрать место работы.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через прыжок в высоту.	Слабые учащиеся выполняют прыжок без разбега.
76	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание.	Учить точно выполнять движения, чередовать темп и ритм в работе.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение игровых действий. Коррекция зрительного и пространственного восприятия через игру с предметами.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
77	1	Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Игра.	Полоса препятствий. Социализация – преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через полосу препятствий.	Дозировка уменьшена.
78	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
79	1	Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием) Р.К. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области.	Разбег. Толчковая нога. Социализация – укрепление голеностопа, необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движения через прыжок в высоту.	Слабые учащиеся выполняют прыжок через низкого козла.
80	1	Прыжок в высоту на результат. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда»	Полоса препятствий. Социализация – преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через полосу препятствий.	Дозировка уменьшена.

**IV четверть Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры -10 часов**  
**Баскетбол**

81	1	Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину.	Кольцо. Социализация – слаженная работа рук и ног, необходимое условие в трудовой деятельности и быту.	Коррекция слухового восприятия через рассказ учителя, координация движения через упражнения с мячом.	Ослабленные учащиеся работают с легкими мячами.
82	1	Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Социализация – точность движения необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через штрафной бросок.	Ослабленные учащиеся работают с легкими мячами.
83	1	Учебная игра по упрощенным правилам. РК.» Специальная Олимпиада России»- участие школы в различных соревнованиях.	Правила. Социализация – коллективные действия во время игры и трудовой деятельности.	Коррекция временной и пространственной ориентации.	Ослабленные учащиеся работают с легкими мячами.
84	1	Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра.	Социализация – повтор материала – хорошо запоминания действия в трудовой деятельности и быту.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
85	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие эмоционально-волевой сферы "Прыгуны и ползуны" « Ёжик». Упражнения по коррекции правильной осанки.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
86	1	Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача.	Волейбол. Социализация – совместимые действия партнеров.	Коррекция зрительного восприятия через передачи и прием мяча.	
87	1	Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Подача мяча. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовом коллективе.	Коррекция координации движения через подачу и передачу.	Слабые учащиеся выполняют работу у стены.
88	1	Знакомство с нападающим	Нападающий удар.	Коррекция памяти и речи через повтор	Дозировка

		ударом и блоком.	Социализация – точное выполнение движений в трудовой операции.	задания.	ослабленным уменьшена.
89	1	Совершенствование передач и подач мяча. Учебная игра.	Социализация – повтор операции в работе - залог успешного усвоение трудовых навыков.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленным уменьшена.
90	1	Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдении их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
<b>Лёгкая атлетика – 11 часов</b>					
91	1	Медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Эстафеты с бегом, прыжками, мячами.	Эстафета. Социализация – совместные действия партнеров (членов команды) необходимое условие в трудовой деятельности и быту.	Коррекция мелкой моторики через передачу эстафетной палочки.	Дозировка ослабленной группе уменьшена.
92	1	Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель.	Кросс. Социализация – точность выполнения в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка уменьшена слабым уч-ся.
93	1	Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.	Учить следовать командам и соблюдать правил игры, исправлять ошибки.	. Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного выполнения.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
94	1	Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча.	Кросс. Социализация – преодоление препятствий, выработка настойчивости.	Коррекция временной пространственной ориентации, коррекция эмоционально-волевой сферы через игру, бег.	
95	1	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м.	Эстафета. Социализация – взаимодействия членов команды, согласованные	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок своих товарищей.	Дистанция эстафеты сокращена для слабых уч-ся.

96	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Техника метания. Социализация – точность выполнения действий	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча, прыжок в длину.	Дозировка уменьшена.
97	1	Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат.	Техника метания. Социализация – точность выполнения действий – залог хорошо выполненной работы.	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча, прыжок в длину.	Дозировка уменьшена.
98	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание.	Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	
99	1	Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность.	Социализация – точность выполнения всех звеньев в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча; пространственной ориентации через бег.	Дозировка ослабленным учащимся уменьшена.
100	1	Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель.	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение физической работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через бег, ускорение.	Дистанция 30 метров для ослабленных учащихся.
101	1	Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.	Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	
102	1	Игры с элементами прыжков, метание, бега. РК. Русские национальные игры.	Правила игры. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи через повтор правил игр.	

### 9 класс

№	Дата	Тема урока	Социализация. Словарь.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.
---	------	------------	---------------------------	-----------------------	------------------------

**Раздел «Легкая атлетика» и коррекционно-развивающие игры (17 часов)**

**Знать:** как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

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

1	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	«Растяжение», «вывих», «повязка», «шина». Социализация – правила безопасности во всех видах труд. деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу, бег.	
2	1	Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча.	Социализация – умение определять время проведения работы отрезка прохождения пути.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ выполненной работы.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
3	1	Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».			
4	1	Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель.	Медленный бег. Быстрый бег. Социализация – точно выполненное действие, работа.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег, метание мяча.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
5	1	Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.	Ускорение. Социализация – быстрота выполнения любого вида деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через бег, прыжок; Эмоционально-волевой сферы через соревнования в беге.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
6	1	Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление)	Эстафета. Социализация – точное и быстрое выполнение любого вида деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через передачу эстафетной палочки.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
7	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.	Результат. Социализация – уметь завершать любую работу, подведение итогов.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через соревнование «кто дальше?»	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.



8	1	Бег на средние дистанции 800 метров. Метание мяча на дальность.	Средние дистанции. Социализация – подведение итогов выполненной работы.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу с учителем.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
9	1	Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м.	Ядро. Граната. Социализация – быстрое выполнение любой деятельности, сила рук, ног – необходимое условие хорошей трудовой деятельности.	Коррекция моторики рук через толкание ядра, метание мяча.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
10	1	Кросс 800-1000м. Игры на внимание .РК. Участие Магнитогорских лёгкоатлетов в различных соревнованиях (знаменитые спортсмены).	Кросс. Социализация – выносливость, необходимое условие в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
11	1	Толкание ядра, метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Социализация – сила рук, туловища, ног - необходимое условие в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция моторики конечностей через толкание ядра, метание гранаты.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
12	1	Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание.	Препятствия. Социализация- преодоление препятствий, трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи через рассказ, беседу учителя.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
13	1	Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление.	Стрейчинг. Социализация – координация движений – необходимое качество в быту и трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через прыжок; координация способностей через прыжки со скакалкой.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
14	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.	Специальные упражнения. Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжок в высоту.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
15	1	Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации	Подача повторной инструкции.

		движение», «Кто дальше и точнее».		движений, эмоционально-волевой сферы.	
16	1	Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.	Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжок в высоту.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
17	1	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	Социализация – соблюдение правил и техники безопасности в любом виде трудовой деятельности и в быту.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру; памяти и речи через повтор правил.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
<b>Раздел «Баскетбол»( 10 часов.)</b>					
<b>Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.</b>					
<b>Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.</b>					
18	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика». Учебная игра.	Правила поведения. Социализация – соблюдение правил поведения в любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил и беседу с учителем.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
19	1	Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность»	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
20	1	Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех». Р.К.. История развития Олимпийских Игр.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия, соблюдение правил.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
21	1	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.	Технический прием. Социализация – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция равновесия, точности движения через броски мяча; эмоционально-волевой сферы через игру.	Индивидуальные задания слабым учащимся.

22	1	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска.	Правила игры. Социализация – взаимоотношение с партнерами трудовой деятельности и в быту.	Коррекция памяти и речи через повторение правила игры. Коррекция координации движения через ведение мяча и бросок мяча.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
23	1	Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. РК. Развитие волейбола в г. Магнитогорске.	Условный противник. Социализация – знать и соблюдать правила в трудовой деятельности в быту.	Коррекция координации движения, пространственной и временной ориентации, через ведение обводкой препятствий.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
24	1	Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления".	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Подача повторной инструкции. Координация движений.
25	1	Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра.	Судья на поле. Социализация – взаимоотношения с руководителем.	Коррекция памяти и речи через выполнение судейства во время игры.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
26	1	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». 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.
<b>II четверть Раздел « Волейбол» и коррекционно-развивающие игры - (11 часов).</b>					
27	1	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности».	Волейбол. Социализация – точность действия в трудовой деятельности.	Коррекция – координация движения через передачу.	Слабые учащиеся выполняют передачу облегченным мячом.
28	1	Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные	Коррекция пространственной ориентации, координация	Индивидуальные задания слабым

		цель и на дальность»	виды деятельности.	движений при выполнении упражнений.	учащимся.
29	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение».	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
30	1	Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.	Правила игры в волейбол. Социализация – слаженные действия в трудовом коллективе.	Коррекция пространственной ориентации через передачи и подачи мяча. Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Слабые учащиеся выполняют передачу с поддавливанием.
31	1	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра.	Судья на поле. Социализация – взаимоотношения с руководителем.	Коррекция памяти и речи через выполнение судейства во время игры.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
32	1	Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (сери 3 по 6 раз).	Социализация – точность действия в трудовой деятельности и быту.	Коррекция двигательной моторики через передачу мяча.	Слабые учащиеся имеют уменьшенную дозировку.
33	1	Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
34	1	Прямой нападающий удар через сетку с шага. Учебная игра.	Нападающий удар. Социализация – взаимоотношение с партнерами трудовой деятельности и в быту.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру. Коррекция речи и памяти через повтор правила игры.	Слабые учащиеся играют с поддавливанием мяча.
35	1	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину»	Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
36	1	Учебная игра в волейбол с практическим судейством.	Судья на поле. Социализация – взаимоотношения	Коррекция памяти и речи через выполнение судейства во время	Индивидуальные задания слабым

			с руководителем.	игры.	учащимся.
37	1	Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
<b>Раздел «Гимнастика» и коррекционно-развивающие игры - (10 часов).</b>					
<b>Знать: что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</b>					
<b>Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</b>					
38	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед».	Техника безопасности. Социализация - техника безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция – координация движения через лазание; коррекция физических качеств (искривление позвоночника) через упражнения с гимнастической палкой.	Дозировка уменьшена для слабых учащихся.
39	1	Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
40	1	Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате.	Препятствие. Социализация – преодоление трудности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с гимнастической палкой. Коррекция плоскостопия и искривление позвоночника.	Дозировка для слабых уменьшена.
41	1	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию и правильному положению тела, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция моторики, координации движений через выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
42	1	Равновесие – для девочек на бревне.	Равновесие. Опорный прыжок.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через	Дозировка для слабых уменьшена.

		Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи	Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	(акробатику) упражнения на бревне и прыжков.	
43	1	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Акробатические упражнения – комплекс упражнений.	Бревно. Опорный прыжок. Социализация - настойчивость в преодолении трудности.	Коррекция равновесия через опорный прыжок.	Слабые учащиеся имеют уменьшенную дозировку.
44	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
45	1	Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
46	1	Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт).	Акробатика. Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через акробатику.	Дозировка для слабых уменьшена.
47	1	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.	Дозировка для слабых уменьшена.
48	1	Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел.	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

		Брюшное и грудное дыхание.		речи и мышления через повторения правил игры.	
49	1	Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант. Акробатические связки из кувырков, шпагата.	Акробатика. Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через акробатику.	Дозировка для слабых уменьшена.
50	1	Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами	Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.	Дозировка для слабых уменьшена.
<b>Шчетверть      Раздел «Лыжная подготовка» (24 часа)</b>					
<b>Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.</b>					
<b>Уметь :выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши).</b>					
51	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон)	Правила поведения. Социализация – соблюдение правил во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия памяти и речи через беседу с учителем, и повторение правил.	
52	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
53	1	Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км.	Поворот на лыжах. Лыжные гонки. Социализация – координированные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция моторики конечностей, координации движения, пространственной ориентации через согласованные действия рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
54	1	Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100	Спуски на лыжах. Социализация – повтор действий – необходимое условие для	Коррекция координации движений через спуски на лыжах; зрительного восприятия,	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена

		метров. Спуски со средней стойке по склону.	закрепления навыка во всех видах деятельности.	моторику движения через повторное прохождение на лыжне.	
55	1	Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке.	Спуски на лыжах. Социализация – повтор действий – необходимое условие для закрепления навыка во всех видах деятельности.	Коррекция координации движений через спуски на лыжах; зрительного восприятия, моторику движения через повторное прохождение на лыжне.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
56	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки». РК. Магнитогорские баскетболисты.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
57	1	Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Лыжный ход. Социализация - совершенствование изученных движений в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности, эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок и исправление их.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
58	1	Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м.	Впадины. Бугры. Социализация – преодоление трудностей, повторение действий для закрепления навыка – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, моторики движения через преодоление препятствий, совместное действие ног и рук.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
59	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
60	1	Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием	Лыжные гонки. Социализация - преодоление трудностей – необходимое качество	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, координации	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.



		изученных ходов.	в жизнедеятельности.	движения через ходьбу на лыжах по дистанции.	
61	1	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
62	1	Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки. 400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.	Комбинированное торможение. Социализация – развитие скоростно-силовых качеств – необходимое условие хорошо выполненной работы.	Коррекция координации движения, зрительного восприятия, моторики руки через взаимодействие рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
63	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
64	1	Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
65	1	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом.	Поворот. Спуск. Социализация – координация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1км.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
66	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия, необходимые в процессе любой деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
67	1	Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м.	Четырехшажный ход. Попеременный ход. Социализация – соблюдение	Коррекция координации движения при согласованной работе рук и ног.	Дозировка для ослабленной группы учащихся

		Правильное падение при прохождении спусков.	правил безопасности во всех видах деятельности.		уменьшена.
68	1	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности	Правила. Социализация – соблюдение правил по технике безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция координации движения рук и ног при прохождении отрезков, повторном прохождении.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
69	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками», «Удочка прыжковая». Упражнения на расслабление.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдении их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
70	1	Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.	Поворот. Спуск. Социализация – координация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1км.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
71	1	Лыжные эстафеты по кругу 500 метров. Подъем «лесенкой» РК. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.	Эстафета. Социализация – совместные действия партнеров в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через эстафетные бег; координации движения в совместной работе рук и ног при подъеме «лесенкой».	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
72	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Вертуны», «Защита укреплений». Дыхательные упражнения.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного выполнения.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
73	1	Прохождение дистанции 2км на время. РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам.	СОФ. Социализация – уметь подводить итоги, делать выводы.	Коррекция временной и пространственной ориентации через бег на лыжах.	Слабым уч-ся дистанция сокращена.
74	1	Игры на лыжах «Переставь	Правила.	Коррекция памяти и речи через	Дозировка для

		флажок», «Попади в круг».	Социализация – соблюдение всех правил по технике безопасности.	повтор правил игры.	ослабленной группы учащихся уменьшена.
<b>Раздел «Легкая атлетика» (4 часа)</b>					
<b>Знать: как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями</b>					
<b>Уметь: прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание».</b>					
75	1	Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения помогают улучшить качество выполняемой работы.	Коррекция зрительного слухового восприятия через выполнения задания по команде учителя.	Количество упражнений сокращенно для ослабленной группы учащихся.
76	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности	Количество упражнений сокращенно
77	1	Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ига «Прыжок за прыжком».	Толчковая нога. Социализация – выполнение работы по этапам.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
78	1	Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения помогают улучшить качество выполняемой работы.	Коррекция зрительного слухового восприятия через выполнения задания по команде учителя.	Количество упражнений сокращенно для ослабленной группы учащихся.
79	1	Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку)	Разбег. Социализация – выполнение работы по этапам.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
80	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнений на осанку и профилактику плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия, необходимые в процессе любой деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.

**Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (10 часов).**

**Волейбол.**

**Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.**

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

81	1	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	Приемы мяча. Социализация – четкие выполнения команд руководителя.	Коррекция координационных способностей через приемы мяча и передачу.	Слабые уч-ся выполняют задания у стены.
82	1	Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча.	Блокировка. Социализация - точность выполнения работы.	Коррекция координационных способностей через передачи мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
83	1	Прямой нападающий удар через секту шагом. Учебная игра.	Нападающий удар. Социализация – четкое выполнение всех заданий.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
84	1	Коррекционно-развивающие игры с элементами волейбола «Точно в круг» Сигнал». Упражнения по коррекции плоскостопия.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдении в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
85	1	Подачи, приемы и передачи мяча во время учебной игры.	Социализация – повторение всех приемов – залог успешно выполненной работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленной группы уменьшена.

**Баскетбол.**

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

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

86	1	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Р.К. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области.	Технические приемы. Социализация- ловкость, точность движения – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия через ловлю и передачу мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
----	---	--	---	--	--

87	1	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Учебная игра.	Технические приемы. Социализация- ловкость, точность движения – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия через ловлю и передачу мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
88	1	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.	Тактика игры. Социализация – умение анализировать проделанную работу,	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и комментарий своих ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
89	1	Коррекционно-развивающие игры с элементами баскетбола «Самый точный», «Очков набрал больше всех». Грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
90	1	Учебная игра: практическое судейство.	Судейство. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция памяти и речи через повтор правил игры в баскетбол.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.

**Раздел «Легкая атлетика» (9 часов).**

**Знать:** как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

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

91	1	Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения.	Виды Лешкой атлетики. Социализация – специальные упражнения и повторение улучшают качество работы.	Коррекция временной и пространственной ориентации через определение дистанции бега и время пробега.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
92	1	Медленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). РК. Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска.	Фазы прыжка. Социализация – уметь выполнять все этапы работы.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через прыжок в длину.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
93	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости "Палку за спину", «Бег раков».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

94	1	Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в длину «согну ноги».	Метание мяча. Толкание мяча. Социализация – толчковые движения помогают в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через метание мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
95	1	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить работу.	Коррекция слухового восприятия через рассказ и показ учителем.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
96	1	Бег 800метров. Толкание набивного мяча со скачка( 3 кг ). РК. Спортивные сооружения г. Магнитогорска.	Толкание. Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координационных способностей через метание мяча, толкание мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
97	1	Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров.	Эстафетный бег. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через прыжок в длину, эстафетный бег.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с короткого разбега.
98	1	Кросс 1000м – мальчики. 800м – девочки Метание гранаты на результат.	Кросс. Граната. Социализация - выносливость	Коррекция эмоционально-волевой сферы через кроссовый бег.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
99	1	Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.	Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и речи через повторение правил игры.	

## 9.2. Методические материалы.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. 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 ввиду 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, отнесенными 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-за 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.

### **9.3. 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			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186- 215	156- 185	150- 155	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9. - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

### Девочки

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