

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Торбеевского муниципального района

Структурное подразделение МБОУ "Краснопольская ООШ" в п.

Красноармейский"


СОГЛАСОВАНО

Заведующий СП МБОУ
"Краснопольская ООШ" в
п. Красноармейский



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Краснопольская ООШ"



М. И. Сайгашов
Приказ №1 от «02» сентября 2024
г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура» вариант 1

для обучающихся 5-9 классов

п. Красноармейский 2024 год

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.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию

мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

3) Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Русский язык» 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;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в 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. как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка фазы прыжка в длину с разбега фазы прыжка в высоту. расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе в течение времени 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега с максимальной силой отталкивания не более 1м. прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 м. подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три поворота, вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!» выполнять исходные положения без контроля зрения. реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок. сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом. наиболее удачный способ переноски груза. координировать движение рук и ног при беге по повороту. 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</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 при прыжке. преодолевать несколько препятствий: лазать по канату. Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать. 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 прыжках. Ходить в быстром темпе. Тормозить «плугом». Преодолевать спуск в низкой стойке; Преодолевать на лыжах 1,5-2 км. Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой. выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой. корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по пересеченной местности. 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.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый бег. переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 м. темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину. способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча. коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча. Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски мяча. грудь с места. различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок с места. козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие. в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три поворота. строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.</p>

	<p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Координировать движения рук, ног и туловища в од на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-20 тормозить лыжами и палками одновременно; преодо (девочки), до 3 км(мальчики). Выполнять переход через планку в прыжках в высот Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волей</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 а 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 р выполнять прыжки в длину, высоту. Метать, толкать набивной мяч. выполнять поворот «упором», сочетать попеременно пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах п выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движен выполнение бросков в движении и на месте с разли</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 н м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в макси препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину «согну ноги» на результат и в обозначенное место; п разбега способом перешагивание ;метать малый мяч в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать наб результат со скачка. выполнять передачу из-за головы при передвижении обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой напад нападающие удары. выполнять все виды лазания, опорных прыжков, рав упражнений и показать их выполнение учащимся на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-3 м(юноши);преодолеть на лыжах до 3 км(девушки) высоту с полного разбега способом »перешагивание выполнять прямой нападающий удар; блокировать н</p>

Познавательные УД

- 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	Практические задания
5 класс			
Легкая атлетика	29	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). Ходьба приставными шагами (боксом). 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.	
Спортивные игры			
Пионербол	7	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.	
Баскетбол	8	Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. 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:	

		<p>«Перебежки с выручкой».</p> <p>Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.</p>	
Гимнастика	14	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Простые и смешанные висы.</p> <p>Равновесие на гимн. скамейке.</p> <p>Лазание и перелазание по гимнастической стенке.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p> <p>Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Лазание на скорость по канату.</p> <p>Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь».</p> <p>Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».</p> <p>Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем.</p> <p>Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувирками, прыжками.</p> <p>Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».</p> <p>Игры на развитие гибкости «палка за спину».</p> <p>Эстафеты с передачей мяча</p>	
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.</p> <p>Поворот на лыжах вокруг носков лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1 км.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Передвижение на лыжах «скользящим шагом».</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)</p> <p>Поворот на лыжах вокруг носков лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров.</p> <p>Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке.</p> <p>Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось.</p> <p>Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки).</p> <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. Подъем наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе. Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени. Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».</p>	
6 класс			
Лёгкая атлетика	30	<p>Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча. Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности. Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.) Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.</p>	
Баскетбол	8	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Правила судейства игры в баскетбол. 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>	
Гимнастика	14	<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 колени, соскок. Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.</p>	

		<p>Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».</p> <p>Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.</p> <p>Лазание по канату на скорость. Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок.</p> <p>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.</p> <p>Игры с элементами акробатики.</p>	
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки.</p> <p>Подбор лыж и палок.</p> <p>Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Подъем «полуёлочкой» по склону.</p> <p>Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.</p> <p>Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.</p> <p>Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.</p> <p>Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).</p> <p>Подъемы и спуски со склонов.</p> <p>Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)</p> <p>Прохождение отрезков по 60м различными ходами.</p> <p>Игра «Биатлон».</p> <p>Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.</p> <p>Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками.</p>	
Коррекционно-развивающие игры	3	<p>Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и гибкости</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости</p> <p>"Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.</p>	
Пионербол	3	<p>Поддачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол.</p> <p>Поддачи мяча сверху, снизу одной рукой.</p> <p>Игра в «Пионербол».</p>	
7 класс			
Легкая атлетика	31	<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</p>	

		<p>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</p> <p>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>	
Баскетбол	13	<p>Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Повороты на месте вперед, назад. 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.</p> <p>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>	
Гимнастика	14	<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</p>	

		<p>скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.</p> <p>Передвижения в вися на гимнастической стенке, подтягивание в вися на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.</p> <p>Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. 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>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>23</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Прокладывание лыжни.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».</p> <p>Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)</p> <p>Подъем «полуелочкой». Игры на 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 темпе(5-6 повторений)</p> <p>Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.</p> <p>Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.</p> <p>Одновременный 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</p>

		использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель». Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»	
Волейбол	5	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».	
8 класс			
Коррекционно-развивающие игры	10	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 «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 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.	
Легкая атлетика	28	Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир». Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м. Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность. 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. Медленный бег до 5мин. В различном темпе. 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>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>Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время.</p> <p>Игры с элементами метания мяча, передачи мяча.</p> <p>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.</p> <p>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>	
Баскетбол	15	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком. Совершенствование передач и подач мяча.</p>	
Гимнастика	23	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок.</p> <p>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.</p> <p>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. Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания</p>	
Лыжная подготовка	26	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. Двухшажный попеременный ход. 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 (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 двухшажный 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>	
9 класс			
Коррекционно-развивающие игры	10	<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</p>	

		<p>развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения 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>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>31</p>	<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.</p> <p>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, 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>

<p>Баскетбол</p>	<p>14</p>	<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм. 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. 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 рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>11</p>	<p>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». 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. 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. Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант. Акробатические связки из кувырков, шпагата.</p> <p>Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>22</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) 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 ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.</p>

		<p>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. Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.</p> <p>Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время. РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. гры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».</p>	
Волейбол	12	<p>Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности». 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 (серия 3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага.</p> <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</p>	

6. Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май

Критерии оценки:

Мальчики

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30
Прыжок в длину с места	161 -	141 -	135 -	166 -	146 -	140 -	171 -	146 -	135 -	186 -

	170	160	140	175	165	145	190	170	145	215
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
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 кл
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30
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
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
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4

7. Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы контроля	БУД
	5 класс			
1	Легкая атлетика	29	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Определять и формулировать тему урока с помощью вопросов, последовательность действий, существенные, общие признаки предметов. Ориентироваться на бумаге и у доски под руководством учителя, контактировать с одноклассниками и работать в коллективе. Ученик – ученик, ученик – учитель.</p> <p>Обращаться за помощью и оказывать ее.</p> <p>Слушать и понимать речь учителя, учебному заданию в разных формах.</p> <p>Развитие адекватных представлений о возможностях, о способах жизнеобеспечения;</p> <p>Овладение начальными навыками динамично изменяющегося характера.</p> <p>Учиться работать по предписанию.</p> <p>Адекватно использовать речевые средства (поднимать руку, вставать и т.д.).</p>
2	Спортивные игры	25	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол	12		
	Баскетбол	13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Коррекционно — развивающие игры	11	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	

	6 класс			
1	Лёгкая атлетика	30	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Учиться высказывать своё Учиться работать по пред Назвать, характеризовать своим свойствам (цвету, форме, р общее и различие. Группировать предметы на признаков (одного-двух). Уметь слушать и отвечать Участвовать в диалоге на у учиться работать в паре, л роли (лидера, исполнителя Владение навыками комму нормами социального взаи Способность к осмыслени своего места в нем, принят возрасту ценностей и соци
2	Спортивные игры	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол Баскетбол	9 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно- развивающие игры	13	Фронтальный опрос Индивидуальный опро	
5	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	7 класс			
1	Лёгкая атлетика	31	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Работать с учебными прин организовывать рабочее м Корректировать выполнен планом под руководством Делать выводы в результа и учителя. Преобразовывать информа другую. Использовать знаково-сим
2	Спортивные игры	24	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Волейбол Баскетбол	11 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	помощью учителя. Оформлять свои мысли в у форме. Развитие навыков сотру сверстниками в разных со Соблюдать простейшие но договариваться с одноклас учителем о правилах пове им. Принятие и освоение соци формирование и развитие учебной деятельности;
4	Коррекционно- развивающие игры	9	Фронтальный опрос Индивидуальный опро	
5	Гимнастика	15	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	8 класс			
1	Коррекционно- развивающие игры	10	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Определять и формулиро уроке с помощью учителя последовательность дейст существенные, общие и от предметов. Адекватно исп
2	Легкая атлетика	28	Фронтальный опрос	

			Индивидуальный опрос	поведения
3	Лыжная подготовка	26		Корректировать выполнение
4	Спортивные игры	38	Фронтальный опрос Сдача нормативов	планом под руководством результате совместной работы
	Гимнастика	23	Фронтальный опрос	Вступать в контакт и работать
	Баскетбол	15	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Обращаться за помощью и слушать и отвечать на вопросы
5	Гимнастика	23	Сдача нормативов	Слушать и понимать речь учебному заданию в разных
	9 класс			
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Сдача нормативов	Определять и формулировать уроке с помощью учителя
2	Легкая атлетика	31	Фронтальный опрос	последовательность действий
3	Спортивные игры	26	Фронтальный опрос	высказывать своё предположение
	Баскетбол	14	Сдача нормативов	существенные, общие и отличия
	Волейбол	12	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	предметов. Адекватно исполнять
4	Лыжная подготовка	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	поведения. Корректировать соответствии с планом под
				Делать выводы в результате и учителя. Преобразовывать формы в другую. Использовать
				средства с помощью учителя
				работать в коллективе Обращаться
				принимать помощь. Уметь простые вопросы учителя.

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: Кремская 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.Глейберман.

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.	Коррекцио
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)				
Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.				
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 зрительского восприятия через пространственную ходьбу и бег.
2	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительского восприятия, мыслительной деятельности.
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 выполненную работу.
4	1	Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). РК	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение задания в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через волевою сферу
5	1	Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, волевой сферы
6	1	Ходьба приставными шагами (боксом). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги.	Ходьба обычная. одьба спортивная. Социализация – точное и быстрое выполнение работы в любом виде трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики прыжки в длину и
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, передачу эстафетного огня, точность движения
8	1	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации при выполнении упражнений
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 через преодоление пространственной ориентации прыжок в длину.
10	1	Метание малого мяча в движущуюся цель.	Кросс. Социализация – преодоление	Коррекция зрительского восприятия через метание мяча

		Кроссовый бег до 1км.	трудностей в трудовой деятельности и в быту.	волевою сферу че бег.
11	1	Коррекционно-развивающие игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сфера через повторения памяти через повторы игры.
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 волевою сферу че бег.
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 через упражнения с мячом. Координация движений при 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 упражнения. Мыслительной деятельности анализ своих ошибок.
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 упражнения. Мыслительной деятельности анализ своих ошибок.
16	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания при выполнении игровых упражнений. Воспитание ответственности самостоятельности.

Раздел «Спортивные игры» (8 часов). Пионербол (3 часа).

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

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

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 восприятия через упражнения команд учителя и упражнений.
18	1	Комплекс упражнений на растягивание. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового внимания через упражнения на сигнал учителя.
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 восприятия через упражнения команд учителя и упражнений.
20	1		Социализация – соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция эмоциональной сферы через игру.

Баскетбол (5 часов).

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

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

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 ловлю мяча. Пространственной ориентации через залу.
22	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой». РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через залу во время игры мыслительных действий повторение правил
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 ловлю, передачу пространственной ориентации передвижения по
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, эмоциональной сферы через управ
25	1	Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.	Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция эмоциональной сферы через игру
26	1	Игра в баскетбол	Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция эмоциональной сферы через игру

Раздел «Гимнастика» (14 часов).

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

Уметь: выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходное положение для прыжка в длину с места наклонной плоскости; выполнять опорный прыжок через козла на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату; 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 повтор правил; пространственной ориентации через предметы по мес
28	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового внимания через у сигналу учителя.
29	1	Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения.	Акробатика. Социализация – освоение упражнений по правильному дыханию необходимо в жизнедеятельности.	Коррекция осанки движения через у гимнастической п акробатику.
30	1	Простые и смешанные висы.	Вис.	Коррекция простр

		Равновесие на гимн. скамейке.	Равновесие. Социализация – сила рук, координации движения через висы, равновесие.	ориентации, коор через висы, равно
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 коорд пространственной лазание, прыжки. деятельности чер ошибок.
32	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция простр ориентации через залу во время игр мыслительных де повторение прави
33	1	Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом.	Лазание. Социализация –ловкость движения необходимо в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мотор пространственной зрительного восп лазание, упражне
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 простр ориентации через равновесие.
35	1	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи»	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция мотор пространственной Воспитание выно самостоятельнос
36	1	Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической стенке.	Опорный прыжок. Социализация – ловкость движения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мысли деятельности, па анализ своих оши
37	1	Упражнения на осанку и расслаблений мышц. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу	Осанка. Социализация – правильная осанка на рабочем месте.	Коррекция зрител координации дви равновесие, и упр расслабление.
38	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные и простые висы. Комплекс акробатических упражнений.	Висы. Социализация- гибкость необходимое качество работоспособности организма.	Коррекция простр ориентации, зрительн слухового воспри движения через у
39	1	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция простр ориентации через залу во время игр и мышления чере правил игры.
40	1	Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.	Лазание. Социализация – коллективные действия во время трудовой деятельности.	Коррекция эмоци сферы через игру
41	1	Опорный прыжок «ноги врозь». Корректирующие упражнения без предмета: удерж. груза, ходьба по наклонной, скамейке.	Опорный прыжок. Социализация- координация движения необходимое условие в трудовой деятельности.	Коррекция мысли деятельности чер ошибок; памяти и беседу, рассказ.

		РК. Спортсмены Магнитки по спортивной гимнастике.		
42	1	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через привнесение поведения в игру.
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 выявление ошибок; памяти и внимания через беседу, рассказ.
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 выявление ошибок; памяти и внимания через беседу, рассказ.
45	1	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания, координации движений, быстроты реакции.
46	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выруч РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через вынесение зала во время игры, мыслительных действий, повторение правил.
47	1	Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция эмоциональной сферы.
48	1	Комплекс упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция эмоциональной сферы.
49	1	Игры на развитие гибкости «палка за спину». Эстафеты с передачей мяча	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через привнесение поведения в игру.

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

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 восприятия через продвижение с лыжами.
51	1	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с

		положением рук. Дыхательные упражнения.	различным положением рук. Дыхательные упражнения.	различным положением рук. Дыхательные упражнения.
52	1	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1 км.	Лыжные ходы. Социализация - преодоление трудностей, освоение новых навыков.	Коррекция координации движений через (повороты) работу рук и ног на лыжах и поворотах.
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 движений через передвижение на лыжах, развитие памяти и речи через игры и исправление ошибок.
54	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». РК. Магнитогорские баскетболисты.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышечной памяти через повтор практических действий в игре.
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 движений через передвижение на лыжах, развитие памяти и речи через игры и исправление ошибок.
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 движений через передвижение на лыжах, развитие памяти и речи через игры и исправление ошибок.
57	1	Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. . Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через повторение и выработку навыков. Восстановление самостоятельности выполняемых действий.
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 движений через совместные действия; коррекция пространственной ориентации через игры на лыжах.
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, следование правилам.
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 игры на лыжах, спуски.
61	1	Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось.	Спуски на лыжах. Подъем. Социализация – преодоление	Коррекция зрительного восприятия, координации движений, совместную работу.

			трудностей необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	спусках и подъемах
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, внимательное следование правилам
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 своих ошибок и к ошибкам других.
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 своих ошибок и к ошибкам других.
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 моторной координации движений совместное действие
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, внимательное следование правилам
67	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке.	Спуски с горы. Социализация – повторные движения для закрепления изученных навыков.	Коррекция зрительной координации движений координированное движение ног при продвижении
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 мышления деятельности через и комментариев.
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, внимательное следование правилам
70	1	Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.	Лыжные ходы. Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через задания учителя.
71	1	Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.	Лыжные ходы. Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через задания учителя.
72	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти разучивание и выполнение упражнений. Восстановление самостоятельности выполняемых действий

73	1	Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».	Правила. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция речи и повтор правил иг деятельности чер ошибок.
----	---	---	---	--

Раздел «Легкая атлетика» (9 часа)

Знать: фазы прыжка в высоту.

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

74	1	Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе. Игра «Кто дальше?»	Социализация – укрепление голеностопа – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция простр ориентации, коор через прыжковые
75	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция простр ориентации через залу во время игр мыслительных де повторение прави
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 простр ориентации, коор через прыжковые
77	1	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоц сферы через прив поведения в игре.
78	1	Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием».	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция равно пространственной прыжки.

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

Баскетбол (3часов).

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

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

79	1	Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. РК. Магнитогорские баскетболисты участники первенства России.	Стойка баскетболиста. Социализация – подвижность верхних конечностей – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрител координации дви ведение мяча.
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 мотор движений через в упражнений. Вос самостоятельн выполняемых де
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 памят повтор правил те безопасности.
82	1	Коррекционно-развивающие игры на	Правила.	Коррекция зрител

		развитие быстроты "Бегуны". Грудное и брюшное дыхание.	Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	восприятия через учителя;
83	1	Совершение поворотов на месте, остановки по сигналу учителя. Учебная игра.	Правила. Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через учителя; моторика ловлю, передачу

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 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 восприятия через мяча, координация время игры.
86	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоциональной сферы через игровое выполнение различных ролей. Коррекция анализ выполнения закрепление прав
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 восприятия через мяча, координация время игры.

Раздел «Легкая атлетика» (10 часов).

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; в разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.

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
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 рук и ног через пр
90	1	Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	Социализация – точность движений необходима в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция ориентировки, движений, эмоциональной сферы.
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 восприятия через учителя.

92	1	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта.	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрения через метание мяча
93	1	Игры на коррекцию эмоционально-волевой сферы с мячом.	Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног	Коррекция координации рук и ног через игры
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 рук и ног через прыжки
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 рук и ног через прыжки
96	1	Бег 60метров на результат. Метание мяча на дальность на результат. Эстафета 4*60 метров.	Набивной мяч. в трудовой деятельности.	Коррекция зрения через метание мяча
97	1	Игры на развитие быстроты « Встречные эстафеты»	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция ориентировки, движений,
98	1	Кросс без учёта времени 1км.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентировки, координации эмоционально-волевой сферы
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 упражнения.
101	1	Легкоатлетическое двоеборье: бег 60 метров и метание мяча на дальность – урок соревнование	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрения, восприятия, мышечной памяти через повтор практических действий в игре.
102	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой».	Коррекция координации движений рук и ног	Коррекция пространственной ориентации через упражнения.

№	Дата	Тема урока.	Словарь. Социализация	Коррекционная ра
<p>Раздел: Лёгкая атлетика (10 часов) Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель различными способами и положениями; метать мяч в цель различными способами и положениями и на дальность с 4-6 шагов разбега.</p>				
1	1	Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.	Техника безопасности. Социализация – травматизм на рабочем месте.	Коррекция зрительного слухового восприятия через рассказ,
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.
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 через повторения правил и
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 метания мяча; дефектов мелкой моторики деятельности через анализ ошибок.
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 умение подавать команду – марш!».
6	1	Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, движений, эмоциональной сферы.
7	1	Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.	Эстафета. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики переключивание эстафетной палочки, переключивание, передачу

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 во через упражнения по прео, препятствий; пространств ориентации через упражне спортивной ходьбе.
9	1	Игры с элементами метания предметов «Сильный бросок», «Попади в цель».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного мелкой моторики при упражнений с мячом.
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 восп через выполнение упражн сигналу и без сигнала учит
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 пространствен ориентации через упражне закрытыми и открытыми п
12	1	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.	Приземление. Зона отталкивания. Ускорение. Социализация – ответственность за выполненную работу.	Коррекция эмоционально-сферы через соревнования
13	1	Игры с элементами прыжков: «Дотянись», «Установи рекорд».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция прост ориентации, координаци при выполнении упражнен
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 пространствен ориентации через упражне закрытыми и открытыми п
15	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Совместные действия при выполнении упражнений	Коррекция зрительного, восприятия, м деятельности. эмоционально-волевой сф

Раздел «Баскетбол» с (8 часов)

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой(правой), попеременно(правой – левой).Броски снизу с места.

16	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением	Травма. Правило. Техника игры. Социализация – смена деятельности, усложнение выполненной работы для	Коррекция мелкой моторики зрительного восприятия, пространственной ориентации подводящие упражнения.
----	---	---	---	--

		направления движения.	трудовой деятельности.	
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.
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 ориентацию в зале во время игры. Развитие мыслительных действий. Повторение правил игры.
19	1	Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.	Технический прием. Социализация – индивидуальные действия для принятия решения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения и игру.
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. Повторение правил судейства в баскетболе.
21	1	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Метатели».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и ориентации в пространстве. Развитие реакции.
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.
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.
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 выполнение упражнений учителя.
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.
26	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер» «Что изменилось в строю»	Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания. Развитие навыков выполнения игровых действий. Воспитание ответственности и самостоятельности.

Раздел «Гимнастика» (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7 часов)-21 час.

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать тупого опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на низком бревне; преодолевать препятствий с включением перелазания, лазания; лазать по канату в три приёма.

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 по правилам. Коррекция пространственной ориентации через прыжковые упражнения.
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.
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 ориентирование в зале во время игры. Развитие мыслительных действий повторение правил игры.
31	1	Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом.	Гимнастический канат. Опорный прыжок. Социализация – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция пространственной ориентации, координации движений через лазание, опорный прыжок.
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 движений, пространственной ориентации, лазание по канату, хождение по гимнастическому бревну..
33	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер» «Что изменилось в строю»	Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания, выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности, самостоятельности.
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, лазание по канату, ходьбу по бревну.
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 волевого действия, пространственной ориентации в пространстве, ориентации через полосу препятствий, опорный прыжок.
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, координации движений, мышления, эмоциональной сферы через упражнения, анализ и исправление ошибок.
37	1	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор	Акробатика. Социализация –	Коррекция, координация движений, ориентации через кувырки, равновесие

		присев, вставание на колено, соскок. РК. Прославленные российские гимнасты.	последовательные действия в трудовой деятельности, дисциплина при выполнении сложной работы.	
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 движений упражнения со скакалкой, корректирующая.
39	1	Игра на развитие силы «Что так притягивает». Эстафеты с препятствиями.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики пространственной Воспитание выносливости самостоятельности.
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.
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.
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 движений упражнения на тренажерах.
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.
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 чужих ошибок.
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 чужих ошибок.
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 ориентацию в зале во время игры. Коррекция мышления через повторение игры.
47	1	Упражнение на формирование правильной осанки и исправления плоскостопия. Игры с прыжками, бегом.	Плоскостопие. Социализация – правильная осанка за столом, станком.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.
48	1	Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру-соревнование.

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 чужих ошибок.
50	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие эмоционально-волевой сферы	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция прост ориентации через ориентацию в зале во время игры. Коррекция мышления через повторение игры.

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 любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6* и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить 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 через запоминание и повторение.
52	1	Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.	Повороты на лыжах. Социализация – двигательная активность, необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция моторики движений ног, пространственной ориентации через передвижения на лыжах повороты влево, вправо.
53	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, движений через упражнения. Развитие самостоятельности и ответственности при выполнении действий.
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 движений ног, пространственной ориентации через передвижения на лыжах повороты влево, вправо. Коррекция временной ориентации.
55	1	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	Повороты на лыжах. Социализация – повторные движения закрепляют навык в труде.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок и исправление их.
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, мышления, эмоционально-волевой сферы через упражнения, анализ и повторение ошибок.
57	1	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону.	Подъем «полуёлочкой». Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через сравнения выносливости при подъема ёлочкой с другими учащимися.
58	1	Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.	Спуски на лыжах. Социализация – скорость движения необходима в любом	Коррекция равновесия, моторики движения конечностей через повтор движения лыж.

			виде деятельности.	
59	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Установи рекорд». РК. Магнитогорские баскетболисты.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного мышления и памяти через соблюдение правил, наблюдений их в
60	1	Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.	Лыжные ходы. Социализация – запоминание нового движения в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через спуски; через запоминание упражнений точность.
61	1	Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.	Лыжные эстафеты. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений через лыжную эстафету и работу рук и ног при лыжном ходе
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 эмоциональной сферы через игровую деятельность в выполнении различных ролей.
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 движений через спуски, прохождения
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 движений конечностей через ходьбу
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 эмоциональной сферы через игру.
66	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через упражнения и выполнение Воспитание самостоятельности осознанности выполняемых
67	1	Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрее?»	Лыжные эстафеты. Социализация – использование изученного материала для успешной трудовой деятельности и в быту, коллективизм и индивидуальная работа.	Коррекция эмоциональной сферы через игру.
66	1	Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)	Социализация – применение изученного на практике.	Коррекция координации движений через применение изученных для передвижения на лыжах
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 упражнения и выполнение Воспитание самостоятельности осознанности выполняемых

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 правил.
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 во координации движения че подъемы на лыжах.
71	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой»» грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция прост ориентации, зрительного внимания через следован игры.
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 во пространственной ориента координации движения че прохождение на лыжах от поворотов на лыжах.

Раздел «Легкая атлетика» (10 часа)

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

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

73	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	Прыжки в высоту 2перешагиванием». Перекат. Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориента прыжки.
74	1	Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на растягивание.	Социализация – преодоление трудностей в любой деятельности.	Коррекция равновесия, пространственной ориента прыжки.
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 пространствен ориентации, равновесия че
76	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Охрана пробежек». Упражнения на коррекцию осанки.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция прост ориентации, зрительного внимания через следован игры.
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 пространствен ориентации, равновесия че
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 и выполнение Воспитание самостояте осознанности выполняемь
79	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Покочкам и линиям». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция прост ориентации, зрительного внимания через следован игры.

Раздел «Спортивные игры» и коррекционно-развивающие игры- 3 часа и

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 эмоциональной сферы через игровую деятельность, выполнение различных ролей.
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 волевого контроля, мелкой моторики, пространственной ориентации через упражнения с мячом.
82	1	Передачи мяча от груди сверху в двойках. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину.	Социализация – совместные действия с партнером.	Коррекция координации движений через передачу, ведение мяча.
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 внимания через следование правилам игры.
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 ошибок и их исправление.

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 мяча, координация движений при игре.
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 мяча, координация движений при игре.
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 мяча, координация движений при игре.
88	1	Игра в «Пионербол».	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи мяча, координация движений при игре.

			поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	
Раздел «Легкая атлетика» и коррекционно-развивающие игры (10 часов)				
Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.				
Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с 4-6 шагов разбега.				
89	1	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного волевого поведения через бег, метание мяча.
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 через передачу палочки.
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 временной ориентации через скорость.
92	1	Высокий старт – бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги». РК.» Специальная Олимпиада России»- участие школы в различных соревнованиях.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений и ног через прыжок в длину.
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 и ног через прыжок в длину.
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 волевого поведения через метание мяча.
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 волевого поведения через метание мяча.
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.
97	1	Кроссовый бег 800 метров. Игры на внимание.	Кросс. Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция временной ориентации через кроссовый бег.
98	1	Коррекционно-развивающие игры с бегом, прыжками, метанием, бросками мяча.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия в труде.	Коррекция памяти и речи через правила игры.
99	1	Толкание набивного мяча. Силовые упражнения	Специальные упражнения. Социализация – специальные	Коррекция пространственной ориентации через специальные

			упражнения позволяют лучше освоить процесс в трудовой деятельности.	упражнения.
100	1	Прыжковые и беговые специальные упражнения. Ускорение 30м з раза	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики передачи палочки.
101	1	Упражнения на растягивание в парах. Тройной прыжок с места	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция мелкой моторики передачи палочки.
102	1	Игра в футбол и пионербол	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений ног через прыжок в длину

7 класс

№ п.п.	Тема НРК	Кол-во час.	Дата	Словарь. Профорентация. Социализация.	Коррекционная программа
І четверть					
Легкая атлетика (10 часов)					
Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.					
Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бег по выражу 20 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча.					
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 и слухового восприятия, мелкой моторики, эмоционально-волевой сдержанности через повторения правил
3.	Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень»	1		Ходьба, стопа. Голень, бедро. Укрепление голеностопа для последующей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через игру. Развитие выносливости.
4.	Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. РК. Достижения Магнитогорских	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.

	легкоатлетов в соревнованиях различного уровня.				
5	Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».	1		Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция про ориентировки, координа эмоционально-волевой сф
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 через анализ своих действий нахождение и исправлени
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 воспитание команд, умения подавать.
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.
9	Игры с элементами прыжков: «Не задень веревку», «Поймай мяч».	1		Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного мелкой моторики при упражнениях с мячом.
10.	Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа.	1		<i>Олимпиада. Чемпионат. Марафон.</i> Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного во пространственной ориентации метание мяча. Развитие эмоционально-волевой сферы.
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 через анализ своих действий нахождение и исправлени Коррекция слухового восприятия команд учителя
12	Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.	1		<i>Эстафетный бег.</i> Укрепление рук для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия пространственной ориентации эстафетный бег.
13	Игры с элементами метания предметов «В четыре стойки», «Ловкие метки».	1		Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция про ориентации, координации при выполнении упражне
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 бег на дистанции.

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	1		<i>Правила безопасности.</i>	Коррекция крупной и мел
-----	----------------------	---	--	------------------------------	-------------------------

	при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Игра «Встречные эстафеты Беседа: «Самоконтроль и его приёмы».			<i>Травма. Первая помощь.</i> Развитие ловкости рук, силы рук, кисти для дальнейшей трудовой деятельности.	через работу с мячом.
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 во время игры. Мыслительных действий. Повторение правил игры.
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 передвигание. Воспитание воли, выносливости в игре.
18	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание: «Не ошибись»	1		Совместные действия при выполнении упражнений	Коррекция зрительного восприятия, деятельности. Эмоционально-волевой сф
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 ритмом.
20	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и движений. Развитие реакции.
21	Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.	1		<i>Стойка баскетболиста.</i> Умение выполнять коллективные действия.	Коррекция моторики рук при передаче мяча. Воспитание воли в течение времени игры.
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 через пространственной ориентировки. Развитие навыков выполнения технических действий. Коррекция мелкой моторики.
23	Коррекционные игры на развитие физических	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку во время игры.

	качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».			коллективные действия в процессе игры.	во время игры. мыслительных действий повторение правил игры.
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 речи, памяти через повтор комментирование и исправление ошибок в игре.
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 речи, памяти через повтор комментирование и исправление ошибок в игре.

II четверть

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

Знать: как правильно выполнять размыкание уступами, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять упражнение способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в различных условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие команды.

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 правил, координация движений в игре.
27	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентирование во время игры. мыслительных действий повторение правил игры.
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 движений через лазание по канату.
29.	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и скорости движений. Развитие двигательной реакции.
30.	Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на	1		<i>Гимнастическое бревно.</i> Преодоление трудностей в быту и труде.	Коррекция зрительного восприятия равновесия, мыслительной деятельности через равновесие, исправление своих ошибок.

	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 гимнастической стенке.
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.
33.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»	1		Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания через игровые упражнения. Развитие ответственности и самостоятельности.
34.	Передвижения в висячем положении на гимнастической стенке, подтягивание в висячем положении 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 рук через подтягивание и вис на гимнастической стенке.
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.
36.	Корректирующие упражнения со скакалкой. Равновесие на низком бревне	1		<i>Бревно.</i> Укрепление голеностопа для воспитания выносливости.	Коррекция вестибулярного аппарата через удержание равновесия на бревне.
37.	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Сохрани стойку»	1		Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики через пространственную ориентировку. Воспитание выносливости и самостоятельности.
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.
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 эмоционального состояния через игру.
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 во время игры. Коррекция эмоционального состояния.

					мышления через повторения игр.
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 через анализ и исправление
42.	Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки). РК. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	1		<i>Осанка.</i> Запоминание элементов работы.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение акробатических упражнений
43.	Игра на развитие силы с набивными мячами «Смелые, сильные, ловкие»	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через привитие поведения в игре.
44.	Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.	1		<i>Канат.</i> Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной через анализ и исправление
45.	Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.	1		<i>Правила игры.</i> Выполнение коллективных действий и индивидуальной работы.	Коррекция эмоциональной сферы через игру.
46.	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	1		Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной через анализ и исправление
47.	Игры на развитие быстроты. Эстафеты с передачей мячей.	1		Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через привитие поведения в игре.
48.	Упражнения на коррекцию правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1		Преодоление трудностей в работе и в быту.	Коррекция мыслительной через анализ и исправление

III четверть

Лыжная подготовка (23 часов)

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах км(мальчики).

49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. РК. Прославленные лыжники	1		<i>Правила безопасности.</i> Соблюдение правил техники безопасности в быту и трудовой деятельности.	Коррекция слухового и зрительного восприятия, памяти через воспоминание, запоминание поведения и техники безо
-----	--	---	--	---	---

	Магнитогорска.				
50.	Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».	1		<i>Торможение.</i> Двигательная активность – необходимое качество успешной трудовой деятельности.	Коррекция координации и пространственной ориентации через передвижение на лыжах.
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, движений через упражнения. самостоятельности и выполняемых действий.
52.	Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)	1		<i>Одновременные ходы.</i> Многочасное повторение для совершенствования двигательных навыков.	Коррекция временных параметров пространственной ориентации повторение движений на отрезках.
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.
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, мышления, волевой сферы через упражнения, анализ и ошибок.
55.	Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км.	1		<i>Лыжные ходы.</i> Выносливость и преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции.
56.	Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.	1		<i>Одновременные и одношажные ходы.</i> Многочасное повторение – залог успешного усвоения двигательных навыков.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанции.
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 соблюдение правил, наблюдений их в жизни.
58.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. РК. Участие спецолмпийцев школы в лыжных соревнованиях.	1		<i>Эстафета.</i> Совместные действия с партнерами в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия пространственной и временной ориентации через эстафеты.
59.	Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений)	1		<i>Полулесенка.</i> Многочасное повторение действия для успешной трудовой адаптации.	Коррекция зрительного восприятия пространственной ориентации через подъем и спуск на лыжах.
60.	Коррекционно-	1		Учить выполнять	Коррекция эмоционального состояния

	развивающие игры на развитие силы «Перебросить в круг». Упражнения на расслабление «Волшебный коврик»			индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	сферы через игровую выполнение различных игровых
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.
62.	Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.	1		Многочисленное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка.	Коррекция координации движений через выполнение заданий при прохождении дистанции.
63.	Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Игра «Подбери флажок».	1		Многочисленное повторение действия для успешного усвоения двигательного навыка.	Коррекция слухового и зрительного восприятия, памяти и речи через повтор заданий и правил при выполнении.
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 выполнение упражнений на самостоятельности и выполняемых действий.
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 действий и действий товарища.
67.	Преодоление дистанции 2 км, 3 км.	1		Преодоление трудностей и воспитание выносливости как необходимого жизненного качества.	Коррекция зрительного восприятия пространственной и временной ориентации через прохождение дистанции ан скорость.
68.	Комплекс упражнений на растягивание. Игра «Сохрани стойку»			Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через выполнение упражнений на самостоятельности и выполняемых действий.
69.	Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».	1		<i>Правила игры.</i> Коллективные и индивидуальные действия в игре и трудовой деятельности.	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций через повторение и соблюдение правил.
70.	Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой»	1		<i>Полуелочка. Лыжные хода.</i> Повтор изученных движений – основа развития двигательного рефлекса.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через подъемы и координация движений через повторное передвижение

	и «полулесенкой»				
71.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой»» грудное и брюшное дыхание.	1		Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция про ориентации, зрительного внимания через следова игры.

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 пространствен равновесия через прыжки
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, пр ориентации через прыжки
74	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Ловкие и меткие». Упражнения на коррекцию осанки « Сохрани позу»	1		Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространстве зрительного восприятия, следование правилам игр
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 пространствен равновесия через прыжки
76	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга»	1		Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти чере выполнение упражнен самостоятельности и выполняемых действий.
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 пространствен равновесия через прыжки

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	1		Правила игры, поведения. Соблюдение техники безопасности во всех видах	Коррекция памяти, речи, мыслительных операций и повторение и соблюдение
----	--	---	--	--	---

	занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.			деятельности.	
79	Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе».	1		Стойка волейболиста. Координация движений во время выполнения задания.	Коррекция зрительного воле через точную передачу мяча.
80	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1		Техника владения мячом. Взаимодействие партнеров при игре.	Коррекция зрительного воле координация движений че и прием мяча.
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 про ориентации, зрительного внимания через следова игры.
82	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1		Правила игры в волейбол. Совместные действия партнеров для успешной игры.	Коррекция эмоционально сферы через игру.

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 и повторение и соблюдение
84	Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.	1		Технические приемы. Владение техникой как основа приобретения технических приемов для успешной трудовой деятельности..	Коррекция зрительного во пространственной ориент выполнение технических Коррекция мелкой мотори
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 эмоцион сферы через игровую выполнение различных иг

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 речи, памяти через повтор комментирование и исправление ошибок в игре.
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 речи, памяти через повтор комментирование и исправление ошибок в игре.

Легкая атлетика (11 часов)

Знать :значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

88.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Мяч капитану".	1		Техника безопасности. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	Коррекция пространственной ориентации через ходьбу по заданию учителя.
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 тактильного восприятия через ходьбу. Развитие выносливости.
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 через анализ своих действий. Развитие находчивости и исправление ошибок.
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. Развитие пространственной ориентации. Развитие силы при толкании мяча. Развитие эмоционально-волевой сф
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. Развитие анализа своих ошибок, пространственной ориентации. Развитие силы при выполнении движений.
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. Развитие памяти через повтор. Развитие дисциплинированности и ответственности при выполнении действий.
94.	Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув	1		Ускорение. Необходимость силовых качеств для	Коррекция пространственной ориентации через выполнение

	ноги – на результат.			дальнейшей трудовой деятельности.	упражнений. Развитие эмпатии в волевой сфере.
95.	Метание мяча на дальность. Бег с препятствием 80м.	1		Препятствие. Преодоление трудностей в быту и в последующей трудовой деятельности.	Коррекция мыслительных функций через анализ своих действий, поиск нахождения и исправления ошибок. Коррекция волевых качеств.
96.	Встречные эстафеты. РК. Русские национальные игры.	1		Эстафетный бег. Укрепление УК для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция слухового восприятия, пространственной ориентации через эстафетный бег.
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 эмпатии в волевой сфере.
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 функций через анализ своих действий, поиск нахождения и исправления ошибок. Коррекция волевых качеств.
99.	Подвижные игры с элементами метания, прыжков.	1		Воспитание выносливости для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через выполнение упражнений, временной ориентации через дистанции.
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.
101.	Игры с элементами прыжков, метание, бега.	1		Правила игры. Социализация – коллективные и индивидуальные действия	Коррекция памяти, речи через повторение правил игр.
102.	Русские национальные игры.	1			

8 класс

№	дата	Тема урока	Словарь. Работа по социализации.	Коррекционные задания
8 класс раздел «Легкая атлетика» (10 часов)				
Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки, измерение артериального давления и пульса.				
Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6 мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину.				
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 на ходьбе, в специальных упражнениях – коррекция двигательных функций

3	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир».	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного восприятия, деятельности. эмоционально-волевой через повторения прав
4	1	Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м.	Равномерный темп. Социализация – выносливость в трудовой деятельности	Коррекция пространственной ориентации через бег п Коррекция мелкой моторики упражнения с эстафетн
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 через метание мяча.
6	1	Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями).	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, движений, эмоциональной сферы.
7	1	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м.	Барьер. Яма. Высота. Социализация – точность движения в трудовой деятельности выносливость.	Коррекция пространственной ориентации через бег с препятствий. Коррекция моторики через упражн мячом.
8	1	Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание.	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации при выполнении упраж
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 повторный бег на врем
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 анализ своих ошибок. Коррекция восприятия (анализ) через упражнения по задани
11	1	Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ".	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительной мелкой моторики при упражнениях с мячом.
12	1	Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4*60м.	Эстафетный бег. Социализация – ответственность в коллективном труде.	Коррекция зрительного восприятия пространственной ориентации чрез упражн метание мячом из разл передачи эстафетной п
13	1	Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат.	Три попытки. толчковая нога. Разбег. Социализация – укрепление стопы для физической работы,	Коррекция пространственной ориентации через прыжк результат.

			длительное стояние.	
14	1	Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут.	Стайер. Социализация – коллективная работа (эстафета)	Коррекция мелкой моторики упражнения с эстафетным мячом.
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 восприятия, деятельности через упражнения.

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 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.
17	1	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации при выполнении упражнений.
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 временной ориентации упражнения с мячом, и
19	1	Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.	Технический прием. Тактика игры. Социализация – коллективная трудовая деятельность, индивидуальное решение.	Коррекция эмоциональной сферы через сравнения с другими
20	1	Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентацию в зале во время игровых мыслительных действий повторение правил игр
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 ведение мяча. Коррекция эмоционально-волевой
22	1	Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра.	Техника игры. Социализация – точное повторение бросков, в трудовой деятельности точность движения.	Коррекция моторики через передачу, точный бросок
23	1	Игра на развитие силы «Вытолкни из круга»,	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания движений. Развитие

		«Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание.		реакции.
24	1	Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	Дальний бросок. Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция зрительного пространственной ориентации. Броски в корзину, стенку.
25	1	Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча.	Технические приемы. Социализация – точность выполнения задания в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного пространственной ориентации. Выполнение задания с мячом.
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 эмоциональной сферы, речи и памяти. Повторение правил, судейства.
27	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»	Учить точно, выполнять движения.	Коррекция внимания. Выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности, самостоятельности.

II четверть Гимнастика (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7 часов) – 23 час.

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. Правила. Коррекция искривления позвоночника через упражнения с гимнастическими палками.
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. Ходьбу, в прыжке.
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. Движений. Развитие реакции.
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 координации. Через бревно, лазание.
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. Гибкости через акробатические упражнения.
33	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания. Выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности, самостоятельности.
34	1	Преодоление препятствий	Акробатические упражнения.	Коррекция пространственной ориентации.

		(3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад.	Социализация – взаимоотношения в коллективе.	временной ориентации преодоление препятствий качества через подтягивание
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, подвижности упражнения.
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 Коррекция мышления волевой сферы упражнений, анализ ошибок.
37	1	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.	Лазание. Опорный прыжок. Социализация - взаимоотношения в коллективе.	Коррекция физических качеств упражнения.
38	1	Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.	Искривление позвоночника. Гибкость. Социализация – взаимоотношения между уч-ся.	Коррекция физических качеств через упражнения со скакалкой
39	1	Упражнения на тренажерах: велo, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля»	Тренажер. Социализация – упражнения действия в ходе деятельности.	Коррекция двигательных качеств через упражнения на тренажерах
40	1	Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторных качеств пространственной ориентации Воспитание выносливости самостоятельности.
41	1	Равновесие на бревне. Акробатические упражнения.	Равновесие. Акробатические упражнения. Социализация – сложные действия в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации через упражнения на бревне акробатические упражнения
42	1	Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой.	Препятствия. Лазание и перелазание. Социализация – преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция ловкости, координации движения через преодоление препятствий.
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 ориентацию в зале во время игры. Развитие мышления через подвижные игры.
44	1	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Опорный прыжок. Лазание. Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция координации через упражнения по лазанию
45	1	Акробатические комбинации. Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через опору кувырок.
46	1	Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда..Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через подвижные игры поведения в игре.

47	1	Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость.	Акробатика. Лазание. Социализация – взаимодействия в коллективе.	Коррекция ловкости, координация движения через равновесие.
48	1	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация - преодоление препятствий в любой деятельности.	Коррекция эмоциональной сферы через приемы поведения во время соревнований.
49	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные и расслабляющие упражнения	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через приемы поведения в игре.
50	1	Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоциональной сферы через приемы поведения в игре.

III четверть Лыжная подготовка (16 часов) и коррекционно-развивающие игры (16 часов)

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 внимания, закрепление и повторение поведения.
52	1	Двухшажный попеременный ход. Дистанция 2км в равномерном темпе. (РК)	Социализация – выносливость – необходимое качество в труде и в быту.	Коррекция координации пространственной ориентации, прохождение дистанции.
53	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, мышления, волевой сферы, упражнений, анализ ошибок.
54	1	Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».	Поворот «плугом». Социализация – точность движения в трудовой деятельности.	Коррекция эмоциональной сферы через выполнение на точность движения.
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, эмоционально-волевой сферы.
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 умозаключения, обнаружить ошибку и исправить.
57	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Ловкие, смелые, выносливые», «Сбор картошки». РК. Спортивные сооружения в городе.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного мышления и памяти, правил, соблюдения и исполнения.
58	1	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени).	Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция моторики, конечностей, дыхательной системы, через продвижения по выносливости.

59	1	Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров.	Лыжные эстафеты. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в любом коллективе.	Коррекция мелкой моторики, работу лыжными палками, эмоционально-волевой сферой эстафету.
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 ролей.
61	1	Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка»	Правило игры. Социализация – соблюдение любых правил трудовой деятельности.	Коррекция памяти и повтор правил.
62	1	Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время.	Лыжные ходы. Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция моторики конечностей, пространственной ориентации при прохождении дистанции.
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 выполнение упражнений самостоятельности и выполняемых действий.
64	1	Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.	Лыжные ходы. Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция зрительного мышления, анализ своих ошибок и их.
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 эмоционально-волевой сферы, упражнения на точное соблюдение правил игры.
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 мышления, волевой сферы, анализ упражнений, анализ ошибок.
67	1	Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.	Социализация – быстрота, точность необходимые качества в труде и в быту.	Коррекция координации через прохождение отрезков, эмоционально-волевой сферы, выполнение на точное соблюдение правил.
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 точное соблюдение правил.
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 мышления и памяти, соблюдение правил, соблюдении их.
70	1	Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. (РК).	Социализация – применение изученного материала на практике.	Коррекция мышления деятельности через анализ чужих ошибок и исправление.
71	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Снайперы» «Попади в окошко». Дыхательные	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных ролей.

		упражнения. Р.К. Герои российского спорта.		
72	1	Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.	Повороты на лыжах. Социализация – соблюдение правил во всех видах деятельности.	Коррекция памяти и ре повторение и разучива лыжным гонкам.
73	1	Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.	Торможение. Социализация – повторение изученного материала и использования в практике.	Коррекция зрительног пространственной ори прохождение дистанци
74	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти чер выполнение упражнен самостоятельности и о выполняемых действи

Лёгкая атлетика (9 часов)

75	1	Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов.	Прыжок. Социализация – умение правильно выбрать место работы.	Коррекция зрительног восприятия через пры
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 чер выполнение игровых д Коррекция зрительног пространственного во игру с предметами.
77	1	Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Игра.	Полоса препятствий. Социализация – преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция пространст ориентации, координа через полосу препятст
78	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти чер выполнение упражнен самостоятельности и о выполняемых действи
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 координац через прыжок в высоту
80	1	Прыжок в высоту на результат. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда»	Полоса препятствий. Социализация – преодоление трудностей в быту и трудовой деятельности.	Коррекция пространст ориентации, координа через полосу препятст

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 м через рассказ учителя, движения через упраж
82	1	Ведение мяча – 2 шага – бросок	Штрафной бросок.	Коррекция пространст

		в корзину. Штрафной бросок.	Социализация – точность движения необходима в трудовой деятельности.	ориентации через штр
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 пространственной ори
84	1	Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра.	Социализация – повтор материала – хорошо запоминания действия в трудовой деятельности и быту.	Коррекция эмоционал сферы через игру.
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 пространст ориентации, зрительнo внимания через следо игры.
86	1	Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача.	Волейбол. Социализация – совместимые действия партнеров.	Коррекция зрительного через передачи и прие
87	1	Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Подача мяча. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовом коллективе.	Коррекция координац через подачу и переда
88	1	Знакомство с нападающим ударом и блоком.	Нападающий удар. Социализация – точное выполнение движений в трудовой операции.	Коррекция памяти и р задания.
89	1	Совершенствование передач и подач мяча. Учебная игра.	Социализация – повтор операции в работе - залог успешного усвоение трудовых навыков.	Коррекция эмоционал сферы через игру.
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 пространст ориентации, зрительнo мышления и памяти че правил, соблюдении и

Лёгкая атлетика – 11 часов

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 мот передачу эстафетной п
92	1	Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель.	Кросс. Социализация – точность выполнения в трудовой деятельности.	Коррекция зрительнo через метание мяча.
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 выполненных действи правильного выполне

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 эмоциональной 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 своих товарищей.
96	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Техника метания. Социализация – точность выполнения действий	Коррекция зрительного восприятия через метания мяча, прыжки.
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, прыжки.
98	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание.	Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и повторение правил игр.
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.
100	1	Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель.	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение физической работы.	Коррекция эмоциональной сферы через бег, ускорения.
101	1	Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.	Правила. Социализация – индивидуальные действия в работе.	Коррекция памяти и повторение правил игр.
102	1	Игры с элементами прыжков, метание, бега. РК. Русские национальные игры.	Правила игры. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности.	Коррекция памяти, повторение правил игр.

9 класс

№	Дата	Тема урока	Социализация. Словарь.	Коррекционная 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 в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега с максимальной точностью на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать мяч с разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат.				
1	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.	«Растяжение», «вывих», «повязка», «шина». Социализация – правила безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу, бег.

		Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.		
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.
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 временной ориентации через метание мяча.
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, прыжки. Эмоционально-волевой срыв через соревнования в беге.
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 рук при передаче эстафетной палочки.
7	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.	Результат. Социализация – уметь завершать любую работу, подведение итогов.	Коррекция эмоциональной сферы через соревнования («дальше?»)
8	1	Бег на средние дистанции 800 метров. Метание мяча на дальность.	Средние дистанции. Социализация – подведение итогов выполненной работы.	Коррекция эмоциональной сферы через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу с учителем.
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 при толкании ядра, метание мяча.
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 временной ориентации через кросс.
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.
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.
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 прыжки. Координация способностей при прыжках со скакалкой.
14	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Специальные упражнения. Социализация – слаженные действия – необходимое качество в	Коррекция пространственной ориентации, координации движений через прыжок в высоту.

		«перешагиванием» с полного разбега.	трудовой деятельности.	
15	1	Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
16	1	Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.	Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движения через прыжок
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 через повтор правил.

Раздел «Баскетбол»(10 часов.)

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

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

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.
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.
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.
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.
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 с броском мяча.
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 движений, пространственной временной ориентации, чёткого ведения обводкой препятствия
24	1	Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики

		укрепления".	точных движений.	выполнении упражнений
25	1	Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра.	Судья на поле. Социализация – взаимоотношения с руководителем.	Коррекция памяти и речи; выполнение судейства во время игры.
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 ориентирование по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий; повторение правил игры.

II четверть Раздел « Волейбол» и коррекционно-развивающие игры - (11 часов).

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 движений через передачу
28	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.
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.
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 передачу мяча. Коррекция эмоционально-волевой сдержанности через игру.
31	1	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра.	Судья на поле. Социализация – взаимоотношения с руководителем.	Коррекция памяти и речи; выполнение судейства во время игры.
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
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.
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 повторение правил игры.
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 сдержанности через повтор упражнений и исправление ошибок.

36	1	Учебная игра в волейбол с практическим судейством.	Судья на поле. Социализация – взаимоотношения с руководителем.	Коррекция памяти и речи выполнение судейства во игры.
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 ориентирование по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.

Раздел «Гимнастика» и коррекционно-развивающие игры - (10 часов).

Знать: что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показывать их на уроке.

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.
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 приемы правил поведения в игре.
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.
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.
42	1	Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи	Равновесие. Опорный прыжок. Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия (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.
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 и исправление ошибок.

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 ориентацию по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.
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.
47	1	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.
48	1	Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание.	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентацию по залу во время игры. Коррекция 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.
50	1	Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами	Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.

Шчетверть Раздел «Лыжная подготовка» (24 часа)

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь :выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши) лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши).

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 через ориентацию по залу во время игры. Коррекция речи через беседу с учителем. Повторения 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 и исправление ошибок.
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 движений, пространственной ориентации через согласованные действия рук и ног при продвижении на лыжах.
54	1	Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров.	Спуски на лыжах. Социализация – повтор действий – необходимое условие для закрепления навыка во всех видах	Коррекция координации движений через спуски на лыжах. Коррекция зрительного восприятия, моторику движения через ориентацию по залу во время игры.

		Спуски со средней стойке по склону.	деятельности.	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 зрительного восприятия, моторику движения через повторное прохождение на лыжне.
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 через повтор правил, соблюдение их в игре.
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, эмоциональной волевой сферы через анализ ошибок и исправление их
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
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 эмоциональной сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей
60	1	Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов.	Лыжные гонки. Социализация - преодоление трудностей – необходимое качество в жизнедеятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, координации движения через ходьбу на 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 беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.
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, моторику рук взаимодействие рук и ног при продвижении на лыжах.
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.
64	1	Комбинированное торможение лыжами и	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать	Коррекция памяти и речи беседу учителем; мыслительной

		палками. Сведения о готовности к соревнованиям	теоретический материал.	деятельности через анализ услышанного.
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 ход лыжах 1км.
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 и исправление ошибок.
67	1	Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. Правильное падение при прохождении спусков.	Четырехшажный ход. Попеременный ход. Социализация – соблюдение правил безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция координации движения при согласованной работе рук и ног.
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.
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 через повтор правил, соблюдение их в игре.
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 ход лыжах 1км.
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 эстафету, координации движения в совместной работе рук и подъеме «лесенкой».
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.
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.
74	1	Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».	Правила. Социализация – соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил игры.

Раздел «Легкая атлетика» (4 часа)

Знать: как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями

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

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 выполнение задания по к учителя.
76	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности
77	1	Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Игра «Прыжок за прыжком».	Толчковая нога. Социализация – выполнение работы по этапам.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок.
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 выполнение задания по к учителя.
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.
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, мот Коррекция мышления, во сферы через повтор управ анализ и исправление ош

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

Волейбол.

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удар

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 координацион способностей через прием и передачу.
82	1	Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча.	Блокировка. Социализация - точность выполнения работы.	Коррекция координацион способностей через перед мяча.
83	1	Прямой нападающий удар через секту шагом. Учебная игра.	Нападающий удар. Социализация – четкое выполнение всех заданий.	Коррекция эмоционально сферы через игру.
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 пространствен ориентации, зрительного восприятия, мышления и через повтор правил, соб в игре.
85	1	Подачи, приемы и передачи	Социализация – повторение всех	Коррекция мыслительной

		мяча во время учебной игры.	приемов – залог успешно выполненной работы.	деятельности через анализ ошибок.
--	--	-----------------------------	---	-----------------------------------

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.
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.
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 комментарий своих ошибок.
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 эмоциональной сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.
90	1	Учебная игра: практическое судейство.	Судейство. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция памяти и речи повтор правил игры в баскетболе.

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; бег 100-200 м, на средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанцию 10 м с поперечной длиной с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; метать малый мяч с поперечной длиной 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 и время пробега.
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.
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 речи.
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 рук метание мяча.
95	1	Специальные беговые	Специальные упражнения.	Коррекция слухового восприятия.

		упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность.	Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить работу.	через рассказ и показ учи
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 толкание мяча.
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, эстафету.
98	1	Кросс 1000м – мальчики. 800м – девочки Метание гранаты на результат.	Кросс. Граната. Социализация - выносливость	Коррекция эмоционально-волевой сферы через кроссовый бег.
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 в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 кл
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30
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
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
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 кл
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30
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
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
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4