

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №2 г. Черемхово»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей предметников
протокол № 1
«19» августа 2023 г.
Руководитель МО
Т.А. Овчинникова Овчинн

Согласовано
зам. директора по УР
И.В.Горохова Горохова
«31» августа 2023 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5-8 классы
для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)
на 2023/ 2024 учебный год

Составитель: учитель
Матюшенко Т.В.

Черемхово, 2023 г.

Пояснительная записка
Адаптированная рабочая программа составлена на основе

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021 г.);
2. Учебного плана ГОКУ СКШ № 2 г.Черемхово на 2023-2024 учебный год;
3. Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развития (вариант 1).

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

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:

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Освоение раздела «**Лыжная подготовка**» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают раздел «**Игра**», который не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами элементов спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, а так же включены подвижные игры.

Теоретические сведения:

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения:

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и

пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для

формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со

скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития

пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и

передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения:

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы

прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности

при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию, правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег, эстафетный бег, бег с преодолением

препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги»,

«перешагивание»),

прыжки в высоту способом «перекат»;

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения:

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал:

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал:

Коррекционные игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры

Баскетбол. Теоретические сведения:

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал:

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и

движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок

мяча двумя

руками

в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.

Верхняя

прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.

Верхняя

прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» рассчитана на пять лет изучения. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

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

6 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

8 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

9 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

5 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

Достаточный уровень:

- 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;
- 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.

6 класс

Минимальный уровень:

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- 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;

Достаточный уровень:

- 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).

7 класс

Минимальный уровень:

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- 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;

Достаточный уровень:

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.

8 класс

Минимальный уровень:

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.

9 класс

Минимальный уровень:

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на спортивной площадке;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета 5 класс

Гимнастика (25 часов)

Строевые

упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;
с большими обручами;
с малыми мячами;
с набивными мячами;
упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Лёгкая атлетика (20 часов)

Ходьба

- Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя;
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком;
- Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

- Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин;
- Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта;
- Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;
- Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

- Прыжки через скакалку на месте в различном темпе;
- Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно;
- Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м);
- Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

- Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока;
- Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега;

- Метание мяча в вертикальную цель;
- Метание мяча в движущуюся цель;
- Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (12 часов)

- Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий;
- Попеременный двухшажный ход;
- Одновременный двухшажный ход;
- Подъем наискось «полуелочкой»;
- Торможение плугом;
- Повороты переступанием;
- Подъемы и спуски со склонов;
- Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов;
- Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 1 км;
- Соревнования лыжников класса;
- Тренировочное прохождение дистанции 2 км.

Игры (11 часов)

Пионербол

- Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке;
- Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;
- Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача;
- Розыгрыш мяча на три паса;
- Учебная игра.

Баскетбол

- Правила игры в баскетбол;
- Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу;
- Основная стойка;
- передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
- То же самое с ударами мяча об пол;
- Ведение мяча на месте и в движении;
- Остановка по сигналу учителя;
- Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные

с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель;

с элементами пионербола, баскетбола.

Промежуточная аттестация

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения - сидя ноги врозь.

6 класс

Гимнастика (25 часов)

- Строевые упражнения;
- Перестроение из одной шеренги в две;

- Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении;
- Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны;
- Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;
дыхательные упражнения;
упражнения в расслаблении мышц;
основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;
с большими обручами;
с малыми мячами;
с набивными мячами;
упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Лёгкая атлетика (20 часов)

Ходьба

- Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя;
- Ходьба с крестным шагом;
- Ходьба с выполнением движений рук на координацию;

- Ходьба с преодолением препятствий;
- Понятие о спортивной ходьбе;
- Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом;
- Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

- Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин;
- Бег на 60 м с низкого старта;
- Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки;
- Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см);
- Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу;
- Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

- Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м; и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений;
- Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола;
- Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега;
- Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка (12 часов)

- Правила оценки техники выполнения учебных заданий;
- Попеременный двухшажный ход;
- Одновременный двухшажный ход;
- Подъем наискось «полуелочкой»;
- Торможение «упором», «плугом»;
- Повороты переступанием;
- Подъемы и спуски со склонов;
- Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов;
- Контроль техники спусков;
- Соревнования лыжников класса;
- Подвижные игры-эстафеты.

Игры (11 часов)

Пионербол

- Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения);
- Игра: «Мяч в воздухе»;
- Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча;
- Учебная игра;
- Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке;
- Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

- Закрепление правил поведения при игре в баскетбол;
- Основные правила игры.
Остановка шагом;
- Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом;
- Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди;
- Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом;
- Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места;
- Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»;
- Эстафеты с ведением мяча.
- Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом-передача двумя руками от груди;
- Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).
- Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.
- Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Промежуточная аттестация

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

7 класс

Гимнастика (25 часов)

- Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции;
- Размыкание уступами по счету на месте;
- Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

с малыми мячами;
с набивными мячами;
упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
различные взмахи.

Лёгкая атлетика (20 часов)

Ходьба

- Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага;
- Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

- Бег с низкого старта;
- Стартовый разбег;
- Старты из различных положений;
- Бег с ускорением и на время (60 м);
- Бег на 40 м- 3-6 раз;
- Бег на 60 м - 3 раза;

- Бег на 100 м - 2 раза за урок;
- Медленный бег до 4 мин;
- Кроссовый бег на 500-1000 м;
- Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий;
- Встречные эстафеты.

Прыжки

- Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см;
- Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног;
- Прыжки со скакалкой до 2 мин;
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания-40 см);
- Движение рук и ног в полете.

Метание

- Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову;
- Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель;
- Метание малого мяча в цель из положения лежа;
- Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка (12 часов)

- Совершенствование одновременного бесшажного хода;
- Преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа);
- Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам;
- Подъем «елочкой»;
- Поворот упором двумя лыжами;
- Гонка с палками и без палок;

- Соревнования лыжников класса;
- Тренировочное прохождение до 2 км;
- Контроль прохождения дистанции 2 км.

Игры (11 часов)

Волейбол

- Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол;
- Предупреждение травматизма;
- Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед;
- Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны;
- Игра: «Мяч в воздухе»;
- Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

- Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски;
- Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;
- Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;
- Ловля мяча двумя руками в движении;
- Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- Передача мяча в парах и тройках;
- Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;
- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов;
- Ведение мяча с изменением направления –передача;

- Ловля мяча в движении-ведение мяча-остановка-поворот-передача мяча;
- Ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);
- Ловля мяча в движении- ведение мяча-бросок мяча в корзину;
- Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры игровые упражнения:

коррекционные

с элементами общеразвивающих упражнений , лазанием, перелезанием, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель;

с элементами пионербола и волейбола;

с элементами баскетбола.

Промежуточная аттестация

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

8 класс

Гимнастика (25 часов)

Строевые упражнения

- Закрепление всех видов перестроений;
- Повороты на месте и в движении;

- Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
- Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги;
- Ходьба в различном темпе, направлениях;
- Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Лёгкая атлетика (20 часов)

Ходьба

- Ходьба на скорость (до 15-20 мин);
- Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м;

- Ходьба группами на перегонки;
- Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км;
- Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

- Бег в медленном темпе до 8-12 мин;
- Бег на: 100 м с различного старта;
- Бег с ускорением;
- Бег на 60м-4 раза за урок;
- Бегна100м- 2 раза за урок.
- Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.
- Эстафета4по 100 м.
- Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

- Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м;

- Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
- Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями;
- Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега;
- Тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
- Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

- Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат;
- Метание в цель;
- Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
- Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
- Толкание набивного мяча весом до 2-3кг со скачка в сектор.

Лыжная подготовка (12 часов)

- Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов;
- Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, бесшажного и одношажного одновременных ходов;
- Техника спусков в средней стойке;
- Подъемы, торможения и повороты;

- Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъемов, торможения и поворотов;
- Прохождение дистанции до 3 км.

Игры (11 часов)

Волейбол

- Техника приема и передачи мяча и подачи;
- Наказания при нарушениях правил игры;
- Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
- Верхняя прямая передача в прыжке;
- Верхняя прямая подача;
- Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
- Блок (ознакомление);
- Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
- Упражнения с набивными мячами;
- Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
- Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
- Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

- Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо;
- Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
- Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;
- Ведение мяча с обводкой препятствий;

- Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
- Подбирание отскочившего мяча;
- Учебная игра по упрощенным правилам;
- Ускорение 15-20 м (4-6 раз);
- Упражнения с набивными мячами (2-3 кг);
- Выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
- Прыжки со скакалкой до 2 мин;
- Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
- Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные

с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель;

с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

с элементами баскетбола

Промежуточная аттестация

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

9 класс

Гимнастика (25 часов)

Строевые упражнения

- Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
- Размыкание в движении на заданный интервал;
- Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
- Изменение скорости передвижения;
- Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;

с большими обручами;

с малыми мячами;

с набивными мячами;

упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена; сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Лёгкая атлетика (20 часов)

Ходьба

- Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
- Прохождение отрезков от 100 до 200 м.
- Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.
- Фиксированная ходьба.

Бег

- Бег на скорость 100 м;
- Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок;
- Эстафетный бег с этапами до 100 м;
- Медленный бег до 10-12 мин;
- Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м);
- Бег на средние дистанции (800 м).
- Кросс: мальчики -1000 м; девушки-800 м.

Прыжки

- Специальные упражнения в высоту и в длину;

- Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

- Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г);
- Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с отскока в сектор.

Лыжная подготовка (12 часов)

- Совершенствование техники разных видов ходов;
- Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов;
- Совершенствование техники спусков;
- Техника спусков в средней стойке;
- Техника переходов;
- Прохождение дистанции 3 км.

Игры (11 часов)

Волейбол

- Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача;
- Блокирование мяча;
- Прямой нападающий удар через сетку с шагом;

- Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

- Понятие о тактике игры; практическое судейство;
- Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- Броски мяча в корзину с различных положений;
- Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Промежуточная аттестация

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Календарно - тематическое планирование учебного предмета

5 класс (68 часов)

1 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|----------|-------------|-----------------------------------|--|--|---|---------------------|
| 1 | | Знания о физической культуре. | Подготовка к занятиям физической культурой. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 2 | | Легкая атлетика. | Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений, техника выполнения различных видов ходьбы | 1 |
| 3 | | | Ходьба с остановками для выполнения задания. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении, техника выполнения прыжков на скакалке | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|------------------|---|--|---|---|
| 4 | | | Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавание | 1 |
| 5 | | Игры. Пионербол. | Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 6 | | | Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности, четкость выполнения подачи двумя руками снизу | 1 |
| 7 | | | Розыгрыш мяча на три паса. | Наглядный показ | Коррекция памяти | 1 |
| 8 | | Баскетбол. | Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | на основе упражнений в воспроизведении, двигательной активности, упражнений в | 1 |
| 9 | | | Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед. | | запоминании. Соблюдение правил безопасности. | 1 |
| 10 | | | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте. | | Описание техники игровых действий. Правильное | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|-------------|---|--|--|---|
| | | | | | выполнение стойки при передаче. | |
| 11 | | Гимнастика. | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Рассказ | Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений; правильное положение ног, головы, туловища; четкость техники выполнения рук и ног при лазании | 1 |
| 12 | | | Упражнения с гимнастической палкой. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | | 1 |
| 13 | | | Простые и смешанные висы. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | | 1 |
| 14 | | | Равновесие на гимнастической скамейке. | | | 1 |
| 15 | | | Лазание и перелазание по гимнастической стенке. | | | 1 |
| 16 | | | Ходьба по канату. | | | 1 |

Всего часов:16

2 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|-------------------------------|---|---|---|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре. | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 2 | | Легкая атлетика. | Толкание набивного мяча с места одной рукой. | Рассказ, наглядный показ, практические | Развитие точности восприятия на основе | 1 |

| | | | | | | |
|---|--|------------------|---|--|---|---|
| | | | | умения, групповая тренировка | упражнений в координации | |
| 3 | | | Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | движений, техника выполнения различных видов ходьбы, техника выполнения произвольных прыжков через предметы, ходьба приставными шагами, правильность выполнения метания мяча на дальность | 1 |
| 4 | | | Ходьба приставными шагами (боксом). Метание малого мяча на дальность. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | | 1 |
| 5 | | Игры. Пионербол. | Расстановка на площадке, перемещения (переходы). | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности, четкость выполнения подачи двумя руками снизу, умение разыгрывать мяч в три паса | 1 |
| 6 | | | Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу. Разыгрывание мяча в 3 паса. | | | 1 |
| 7 | | | Учебная игра 6/6. | | | 1 |
| 8 | | Баскетбол. | Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении, двигательной | 1 |
| 9 | | | Игры на развитие физических качеств - быстроты | | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|-------------|--|--|---|---|
| | | | «Борьба за мяч». | показ, круговая тренировка | активности, упражнений в запоминании. | |
| 10 | | | Учебно-тренировочная игра. | | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. Правильное выполнение стойки при передаче. | 1 |
| 11 | | Гимнастика. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Соблюдение техники безопасности | 1 |
| 12 | | | Переноска грузов и передача предметов. | | Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на | 1 |
| 13 | | | Упражнения с набивными мячами. | | основе упражнений в | 1 |
| 14 | | | Ходьба с подбрасыванием мяча | | координации движений; | 1 |
| 15 | | | Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег с различными исходными положениями рук. | | Держать дистанцию в строю, равновесие, техника выполнения опорного прыжка | 1 |
| 16 | | | Опорный прыжок. | | | 1 |

Всего часов:16

3 четверть (20 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов | |
|----|------|--|---|---|--|---|---|
| 1 | | Лыжная подготовка | Техника безопасности на лыжне. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий. Попеременный двухшажный ход. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, техника выполнения попеременного двухшажного хода | 2 | |
| 2 | | | Одновременный двухшажный ход. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | Отработка и совершенствование различных видов ходьбы на лыжне (спуски, подъемы, повороты, ходы) | 1 |
| 3 | | | Подъем наискось «полуелочкой». | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 4 | | | Торможение плугом. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 5 | | | Повороты переступанием. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 6 | | | Подъемы и спуски со склонов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 7 | | | Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 8 | | | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 1 км. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 9 | | | Соревнования лыжников класса. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 10 | | | Тренировочное прохождение дистанции 2 км. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 2 |
| 11 | | Гимнастика/общеразвивающие и корригирующие | ОРУ с гимнастическими палками. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ | Соблюдение техники безопасности, развитие навыков | | 1 |
| 12 | | | ОРУ с большими обручами и малыми мячами. | | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|--|---|---|
| 13 | | упражнения с предметами, на снарядах | ОРУ на гимнастической скамейке (наклоны, прогибания туловищем, взмахи ногой). | | коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 14 | | | ОРУ на месте и в движении. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | | 1 |
| 15 | | Легкая атлетика | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Совершенствование техники выполнения бега с преодолением препятствий, круговая тренировка | 1 |
| 16 | | | Эстафетный бег (60 м по кругу). | | | 1 |
| 17 | | Игры/пионербол | Нападающий удар сверху в прыжке. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. | 1 |
| 18 | | | Учебно-тренировочная игра 6/6. | | | 1 |

Всего часов: 20

4 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|-------------------------------|--|---|---|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|
| 2 | | Легкая атлетика. | Бег на скорость 60 м с низкого и высокого старта. | Рассказ, наглядный показ, практические умения, групповая тренировка | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений, техника выполнения прыжков через скакалку, техника выполнения метания мяча в цель, в движении на дальность | 1 |
| 3 | | | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, продвигаясь вперед произвольно. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | | 1 |
| 4 | | | Прыжки с места, с разбега. Метание мяча в цель. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | | 1 |
| 5 | | Игры/подвижные игры и игровые упражнения | Коррекционные игры с элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, равновесием. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, круговая тренировка | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности, четкость выполнения подачи двумя руками снизу, умение разыгрывать мяч в три паса Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении, двигательной | 1 |
| 6 | | | Игры с бегом на скорость: «Лапта». | | | 1 |
| 7 | | | Игры метанием мяча на дальность и в цель, с элементами волейбола и баскетбола. | | | 1 |
| 8 | | Баскетбол. | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении, двигательной | 1 |
| 9 | | | Игры на развитие физических качеств - быстроты «Мяч ловцу», «Не дай мяча водящему». | | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|-------------|--|--|---|---|
| 10 | | | Учебно-тренировочная игра. | | активности, упражнений в запоминании. Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. Правильное выполнение стойки при передаче. | 1 |
| 11 | | Гимнастика. | Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения (ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе). | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Соблюдение техники безопасности, техника выполнения перестроений | 1 |
| 12 | | | ОРУ без предметов: на осанку, дыхание, расслабление мышц. | | Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений; | 1 |
| 13 | | | Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | | Держать дистанцию в строю, равновесие, техника выполнения «моста», кувырков вперед и назад | 1 |
| 14 | | | Мост из положения лежа. | | | 1 |
| 15 | | | Один-два кувырка вперед-назад. | | | 1 |
| 16 | | | Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. | | | 1 |

Всего часов: 16

6 класс (68 часов)

1 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|--|------------------------------|---|--|---|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 2 | | Гимнастика | Строевые упражнения. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Соблюдение техники безопасности Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Держать дистанцию в строю, равновесие. | 1 |
| 3 | Перестроение из одной шеренги в две. | | 1 | | | |
| 4 | Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении | | 1 | | | |
| 5 | Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | | 1 | | | |
| 6 | Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. | | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 7 | | Легкая атлетика | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. | Рассказ, наглядный показ, практические умения, групповая тренировка | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений, техника выполнения различных видов ходьбы, техника выполнения ходьбы крестным шагом. | 1 |
| 8 | | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 | | | |
| 9 | | Бег на 60 м с низкого старта. | 1 | | | |
| 10 | | Игры/пионербол | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, круговая тренировка | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности, четкость выполнения нижней прямой подачи. | 1 |
| 11 | | | Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения) | | | 1 |
| 12 | | | Игра: «Мяч в воздухе» | | | 1 |
| 13 | | Баскетбол | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. Правильное выполнение стойки при передаче. | 1 |
| 14 | | | Основные правила игры. Остановка шагом. | | | 1 |
| 15 | | | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. | | | 1 |
| 16 | | | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | | | 1 |

Всего часов: 16

2 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|--|--|--|--|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 2 | | Гимнастика | Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Соблюдение техники безопасности, техника выполнения перестроений | 1 |
| 3 | | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов | Упражнения на осанку. | | | 1 |
| 4 | | | Дыхательные упражнения. | | | 1 |
| 5 | | | Упражнения в расслаблении мышц. | | | 1 |
| 6 | | | Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | | | 1 |
| 7 | | Легкая атлетика | Понятие о спортивной ходьбе | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 |
| 8 | | | Ходьба с выполнением движений рук на координацию | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ | Развитие точности восприятия на основе упражнений в | 1 |
| 9 | | | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 | | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|----------------|---|--|---|---|
| | | | м с передачей эстафетной палочки | | координации движений, техника выполнения различных видов ходьбы, техника выполнения ходьбы крестным шагом. | |
| 10 | | Игры/Баскетбол | Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом-передача двумя руками от груди. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. Правильное выполнение стойки при передаче. | 1 |
| 11 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | | 1 | | | |
| 12 | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | | 1 | | | |
| 13 | Учебная игра. | | 1 | | | |
| 14 | | Волейбол | Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. | 1 |
| 15 | Стойки и перемещение волейболистов. | | 1 | | | |
| 16 | Учебная игра. | | 1 | | | |

Всего часов: 16

3 четверть (20 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов | |
|----|------|--|---|---|--|---|---|
| 1 | | Лыжная подготовка | Техника безопасности на лыжне. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий. Попеременный двухшажный ход. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, техника выполнения попеременного двухшажного хода | 2 | |
| 2 | | | Одновременный двухшажный ход. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | Отработка и совершенствование различных видов ходьбы на лыжне (спуски, подъемы, повороты, ходы) | 1 |
| 3 | | | Подъем наискось «полуелочкой». | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 4 | | | Торможение плугом. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 5 | | | Повороты переступанием. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 6 | | | Подъемы и спуски со склонов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 7 | | | Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 8 | | | Контроль техники спусков. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 9 | | | Соревнования лыжников класса. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 1 |
| 10 | | | Подвижные игры-эстафеты. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | | 2 |
| 11 | | Гимнастика/ общеразвивающие и корригирующие упражнения с | ОРУ с гимнастическими палками. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ | Соблюдение техники безопасности, развитие навыков коммуникативного | | 1 |
| 12 | | | ОРУ с большими обручами и малыми мячами. | | | 1 | |
| 13 | | | ОРУ на гимнастической скамейке | | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------|---|--|--|---|
| | | предметами, на снарядах | (наклоны, прогибания туловищем, взмахи ногой). | | общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | |
| 14 | | | ОРУ на месте и в движении. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | | 1 |
| 15 | | Легкая атлетика | Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу). | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Совершенствование техники выполнения бега с преодолением препятствий, круговая тренировка | 1 |
| 16 | | | Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). | | | 1 |
| 17 | | Игры/пионербол | Нападающий удар сверху в прыжке. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. | 1 |
| 18 | | | Учебно-тренировочная игра 6/6. | | | 1 |

Всего часов: 20

4 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|------------------------------|---|---|--|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 2 | | Легкая атлетика/ходьба | Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая | Развитие точности восприятия на основе | 1 |
| 3 | | | Переход с ускоренной | | | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---------|--|------------|--|---|
| | | | ходьбы на медленную по команде учителя. | тренировка | упражнений в координации движений, техника выполнения прыжков, техника выполнения метания мяча в цель, в движении на дальность | |
| 4 | | Бег | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. | | | 1 |
| 5 | | | Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м. | | | 1 |
| 6 | | Прыжки | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. | | | 1 |
| 7 | | | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. | | | 1 |
| 8 | | Метание | Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. | | | 1 |
| 9 | | | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. | | | 1 |
| 10 | | | Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м. | | | 1 |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|----------------|-----------------------------------|---|--|---|
| 11 | | Гимнастика | Строевые упражнения. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений; Держать дистанцию в строю, равновесие, техника выполнения «моста», кувырков вперед и назад. | 1 |
| 12 | ОРУ на месте и в движении. | | 1 | | | |
| 13 | «Мост» из положения лежа. | | 1 | | | |
| 14 | Кувырки вперед и назад. | | 1 | | | |
| 15 | | Игры/Баскетбол | Эстафеты с элементами баскетбола. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. Правильное выполнение стойки при передаче. | 1 |
| 16 | | | Учебно-тренировочная игра. | | | 1 |

Всего часов: 16

1 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|----------|-------------|---|--|---|---|--|
| 1 | | Знания о физической культуре | Самонаблюдение, его цель, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела окружность грудной клетки). | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 2 | | Гимнастика | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 3 | | | Размыкание уступами по счету на месте. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка. | Техника выполнения размыкания уступами. | 1 |
| 4 | | | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка. | Техника выполнения поворотов, команд учителя. | 1 |
| 5 | | | Легкая атлетика/Ходьба | Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Техника выполнения различных видов ходьбы. |
| 6 | | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями | | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, | Техника выполнения | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---------------|--|--|---|---|
| | | | туловища (наклоны, присед). | фронтальный показ, круговая тренировка. | различных видов ходьбы. | |
| 7 | | Бег | Бег с низкого старта. Стартовый разбег. | Наглядный показ, групповая тренировка. | Техника выполнения бега с низкого старта. | 1 |
| 8 | | | Старты из различных положений. | Наглядный показ, групповая тренировка. | Совершенствование стартов из различных положений. | 1 |
| 9 | | | Бег с ускорением и на время (60 м). | Групповая тренировка. | Учет норматива. | 1 |
| 10 | | Игры/Волейбол | Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 11 | | | Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. | Групповая тренировка. | Техника выполнения верхней передачи двумя руками. | 1 |
| 12 | | | Учебная игра. | Групповая тренировка. | Четкие волейбольные комбинации. | 1 |
| 13 | | Баскетбол | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски | Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Совершенствование основных баскетбольных комбинаций. | 1 |
| 14 | | | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой | | | 1 |
| 15 | | | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча. | | | 1 |
| 16 | | | Учебная игра. | | | 1 |

Всего часов: 16

2 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|--|--|--|---|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задача его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 2 | | Гимнастика/ Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов | Упражнения на осанку, дыхательные упражнения. | Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 3 | | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах | Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами. | Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. | Совершенствование Различных видов упражнений с предметами и без предметов, на снарядах. | 1 |
| 4 | | Упражнения на гимнастической стенке | Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. | | | 1 |
| 5 | | Легкая атлетика/Ходьба | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями | Рассказ, наглядный показ, практические умения, | Коррекция процессов памяти | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---------------|---|---|---|---|
| | | | туловища (наклоны, присед). | фронтальный показ, круговая тренировка. | на основе упражнений в запоминании. Совершенствование техники выполнения различных видов ходьбы, бега, прыжков. | |
| 6 | | Бег | Бег на 40 м- 3-6 раз. | | | 1 |
| 7 | | | Бег на 60 м - 3 раза. | | | 1 |
| 8 | | | Медленный бег до 4 мин. | | | 1 |
| 9 | | Прыжки | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. | | | 1 |
| 10 | | | Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног | | | 1 |
| 11 | | | Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 | | |
| 12 | | Метание | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | Наглядный показ, фронтальный показ. | Техника выполнения метания мяча. | 1 |
| 13 | | Игры/Волейбол | Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. | Групповая тренировка. | Техника выполнения верхней передачи мяча. | 1 |
| 14 | | | Игра: «Мяч в воздухе». | | | 1 |
| 15 | | | Учебно-тренировочная игра 6/6. | | | 2 |

Всего часов: 16

3 четверть (20 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|----------------------------|--|---|--|--------------|
| 1 | | Лыжная подготовка | Техника безопасности на лыжне. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | Попеременный двухшажный ход. | | техника выполнения попеременного двухшажного хода. | |
| 2 | | | Одновременный двухшажный ход. | Групповая тренировка, круговая тренировка | Отработка и совершенствование различных видов ходьбы на лыжне (спуски, подъемы, повороты, ходы). | 1 |
| 3 | | | Подъем наискось «полуелочкой». | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 4 | | | Торможение плугом. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 5 | | | Повороты переступанием. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 6 | | | Подъемы и спуски со склонов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 7 | | | Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 8 | | | Контроль техники спусков. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 9 | | | Соревнования лыжников класса. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 10 | | | Подвижные игры-эстафеты. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 2 |
| 11 | | Гимнастика/ общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах | ОРУ с гимнастическими палками. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ | | Соблюдение техники безопасности, развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе |
| 12 | | | ОРУ с большими обручами и малыми мячами. | | 1 | |
| 13 | | | ОРУ на гимнастической скамейке (наклоны, прогибания туловищем, взмахи ногой). | | 1 | |
| 14 | | | ОРУ на месте и в движении. | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|---|
| | | | | | упражнений в запоминании | |
| 15 | | Легкая атлетика | Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу). | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Совершенствование техники выполнения бега с преодолением препятствий, круговая тренировка | 1 |
| 16 | | | Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). | | | 1 |
| 17 | | Игры/пионербол | Нападающий удар сверху в прыжке. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. | 1 |
| 18 | | | Учебно-тренировочная игра 6/6. | | | 1 |

Всего часов: 20

4 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|------------------------------|--|--|--|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Самонаблюдение, его цель, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела окружность грудной клетки). | Рассказ, наглядный показ, практические умения, беседа. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|------------------------|--|--|---|---|
| 2 | | Легкая атлетика/ходьба | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений, техника выполнения прыжков, техника выполнения метания мяча в цель, в движении на дальность | 1 |
| 3 | | | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). | | | 1 |
| 4 | | Бег | Бег с низкого старта 40 м x 3 раза. | | | 1 |
| 5 | | | Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». | | | 1 |
| 6 | | Прыжки | Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». | | | 1 |
| 7 | | | Прыжок в длину на результат. | | | 1 |
| 8 | | Метание | Метание набивного мяча (2 - 3 кг) двумя руками снизу. | | | 1 |
| 9 | | | Метание малого мяча на дальность из положения лежа. | | | 1 |
| 10 | | | Метание мяча на дальность. | | | 1 |
| 11 | | Гимнастика | Упражнения дыхательные, на осанку, на расслабление мышц. | | | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|
| 12 | | | Упражнения с предметами, на снарядах: с обручами, с мячами, на гимнастической стенке. | тренировка. | пространственных отношений на основе упражнений в координации движений; Держать равновесие, техника выполнения «моста», кувырков вперед и назад. | 1 |
| 13 | | Простейшие кувырки вперед и назад (2-3 раза подряд). | 1 | | | |
| 14 | | Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. | 1 | | | |
| 15 | | Игры/Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления – передача. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. Правильное выполнение передачи. | 1 |
| 16 | | | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | | | 1 |

Всего часов: 16

8 класс

1 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|------------------------------|--|---|--|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значения занятий по легкой атлетике. | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 2 | | Гимнастика | Техника безопасности на | Рассказ, наглядный показ, | Коррекция | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|------------------------|---|---|--|---|
| | | | уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. | групповая тренировка. | процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | |
| 3 | | | Переноска снарядов. Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка. | Техника выполнения лазания и перелезания. | 1 |
| 4 | | | Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка. | | 1 |
| 5 | | Легкая атлетика/Ходьба | Различные виды ходьбы: с остановками, на скорость, в среднем темпе. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Техника выполнения различных видов ходьбы. | 1 |
| 6 | | | Ходьба с изменением направлений до 10 минут. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Техника выполнения различных видов ходьбы. | 1 |
| 7 | | Бег | Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Специальные беговые упражнения. | Наглядный показ, групповая тренировка. | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование стартов из различных положений. Учет норматива. | 1 |
| 8 | | | Эстафета 4х60м. | Наглядный показ, групповая тренировка. | | 1 |
| 9 | | | Кроссовый бег 500-1000м. | Групповая тренировка. | | 1 |
| 10 | | Игры/Волейбол | Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|---|--|---|---|
| | | | процессе игровой деятельности». | | на основе упражнений в запоминании. | |
| 11 | | | Отбивание мяча снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении. | Групповая тренировка. | Техника выполнения нижней прямой подачи. | 1 |
| 12 | | | Учебная игра. | Групповая тренировка. | Четкие волейбольные комбинации. | 1 |
| 13 | | Баскетбол | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Совершенствование основных баскетбольных комбинаций. | 1 |
| 14 | | | Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок | | | 1 |
| 15 | | | Ведение мяча - 2 шага - бросок в корзину. | | | 1 |
| 16 | | | Учебная игра. | | | 1 |

Всего часов: 16

2 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|------------------------------|--|---|--|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Рассказ, наглядный показ, практические умения. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|
| 2 | | Гимнастика/ Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов | Упражнения на осанку, дыхательные упражнения: грудное, брюшное дыхание. | Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Совершенствование Различных видов упражнений с предметами и без предметов, на снарядах. | 1 |
| 3 | | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах | Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами. Переноска снарядов. Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. | | | 1 |
| 4 | | Упражнения на гимнастической стенке | Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднятие ног в весе поочередно и одновременно. | | | 1 |
| 5 | | Легкая атлетика/Ходьба | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед), в среднем темпе, с остановками. | | | Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка. |
| 6 | | Бег | Бег с преодолением препятствий. | 1 | | |
| 7 | | | Старт из положения с опорой на одну руку. | 1 | | |
| 8 | | | Медленный бег до 8-10 минут. | 1 | | |
| 9 | | Прыжки | Прыжок в длину «согнув ноги». | 1 | | |
| 10 | | | Прыжок в длину на результат. | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------------------|---|---|
| 11 | | | Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкивание) Прыжок в высоту на результат. | | | 1 |
| 12 | | Метание | Метание мяча на результат. | Наглядный показ, фронтальный показ. | Техника выполнения метания мяча. Учет норматива. | 1 |
| 13 | | Игры/Волейбол | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | Групповая тренировка. | Техника выполнения верхней и нижней передач мяча. | 1 |
| 14 | | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. | 1 | | | |
| 15 | | Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. | 2 | | | |

Всего часов: 16

3 четверть (20 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|----------------------------|---|---|---|--------------|
| 1 | | Лыжная подготовка | Техника безопасности на лыжне. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, техника выполнения | 2 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|
| | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов. | | попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения, поворотов. | |
| 2 | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, бесшажного и одношажного одновременных ходов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | Отработка и совершенствование различных видов ходьбы на лыжне (спуски, подъемы, повороты, ходы). | 1 |
| 3 | | Техника спусков в средней стойке. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 4 | | Подъемы, торможения и повороты. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 5 | | Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъемов, торможения и поворотов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 6 | | Прохождение дистанции до 3 км. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 7 | | Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 8 | | Контроль техники спусков. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 9 | | Соревнования лыжников класса. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 1 |
| 10 | | Подвижные игры-эстафеты. | Групповая тренировка, круговая тренировка | | 2 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 11 | | Гимнастика/ общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах | ОРУ с гимнастическими палками. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ | Соблюдение техники безопасности, развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 1 | |
| 12 | | | ОРУ с большими обручами и малыми мячами. | | | | 1 |
| 13 | | | ОРУ на гимнастической скамейке (наклоны, прогибания туловищем, взмахи ногой). | | | | 1 |
| 14 | | | ОРУ на месте и в движении. | Рассказ, наглядный показ, практические умения | | 1 | |
| 15 | | Легкая атлетика | Медленный бег до 8-10 минут. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Совершенствование техники выполнения бега с преодолением препятствий, круговая тренировка | 1 | |
| 16 | | | Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. | | | | 1 |
| 17 | | Игры/волейбол | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе». | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. | 1 | |
| 18 | | | Учебно-тренировочная игра 6/6. | | | | 1 |

Всего часов: 20

4 четверть (16 часов)

| № | Дата | Изучаемый раздел/подраздел | Тема урока | Используемые на уроке виды учебной деятельности | Результаты | Кол-во часов |
|---|------|------------------------------|--|--|--|--------------|
| 1 | | Знания о физической культуре | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Рассказ, наглядный показ, использование ТСО. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | 1 |
| 2 | | Легкая атлетика/Ходьба | Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений, техника выполнения прыжков, техника выполнения различных видов ходьбы, метания мяча в цель, в движении на дальность. | 1 |
| 3 | | | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. | | | 1 |
| 4 | | Бег | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | | | 1 |
| 5 | | | Бег 1500м. | | | 1 |
| 6 | | Прыжки | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | | | 1 |
| 7 | | | Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. | | | 1 |
| 8 | | Метание | Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. | | | 1 |
| 9 | | | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных | | | 1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | | | положений и за определенное время. | | | |
| 10 | | | Толкание набивного мяча весом до 2-3кг со скачка в сектор. | | | 1 |
| 11 | | Гимнастика | Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений; Держать дистанцию в строю, равновесие. | 1 |
| 12 | Ходьба в различном темпе, направлениях. | | 1 | | | |
| 13 | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. | | 1 | | | |
| 14 | Повороты в движении направо, налево. | | 1 | | | |
| 15 | | Игры/ Подвижные игры и игровые упражнения (коррекционные) | Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием, с бегом на скорость. | Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка. | Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий. | 1 |
| 16 | | | Игры с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола. | | | 1 |

Всего часов: 16