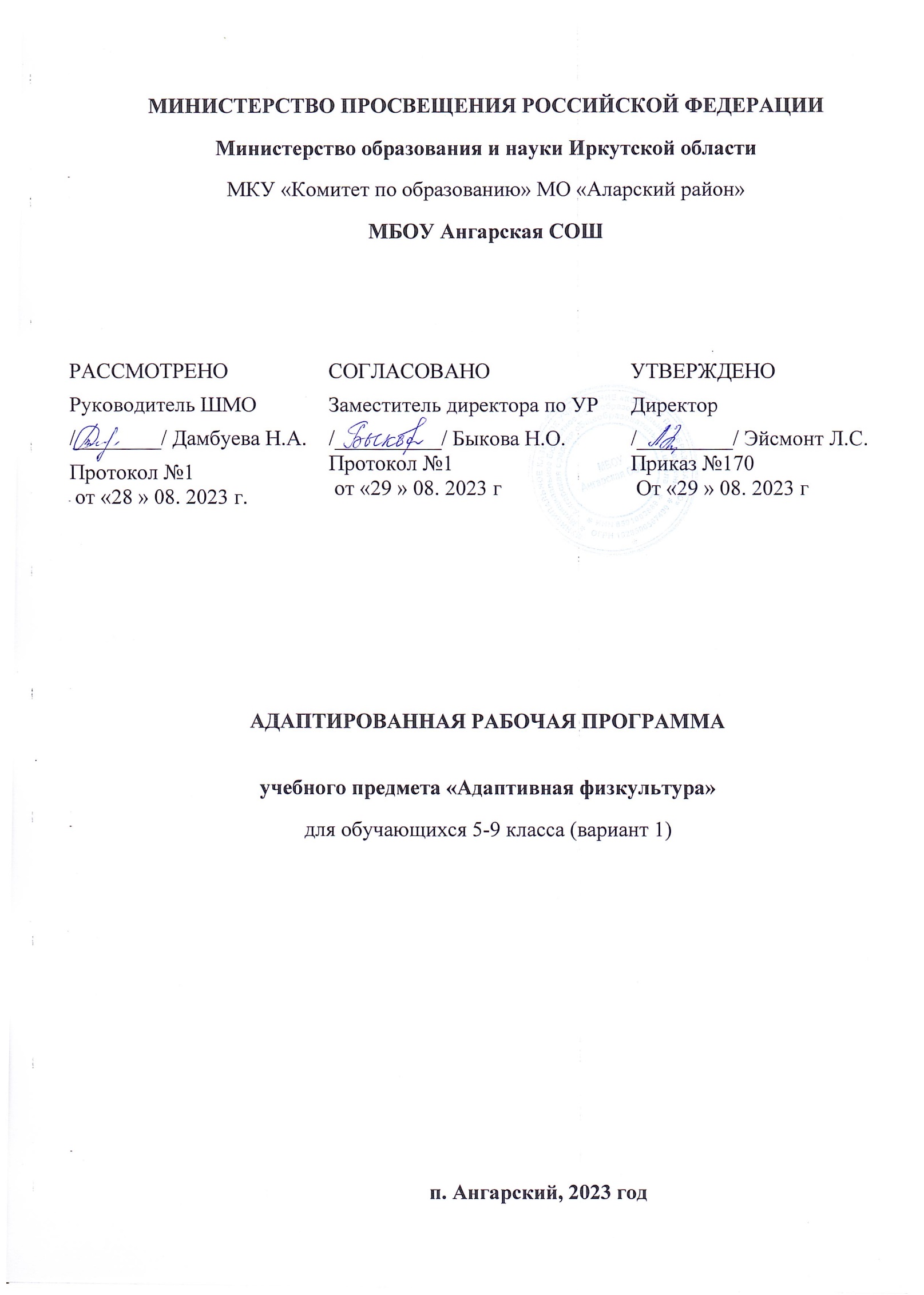
****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура » разработана на основе требований к планируемым результатам федеральной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Ангарская СОШ, реализующей ФГОС образования обучающихся с легкой умственной отсталостью. В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

ПМО: 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

**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 общеполезную 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 *знать*: | Обучающиеся должны *уметь*: |
| 5 класс | 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 | выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.  прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега  подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.  вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.  выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.  координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м. |
| 6 класс | 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 | Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,  Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.  Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;  Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;  Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.  Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;  Тормозить «плугом».  Преодолевать спуск в низкой стойке;  Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.  Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;  выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места. |
| 7 класс | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.  Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.  Как правильно выполнять размыкание уступами,  Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;  Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.  Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы. | Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.  Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.  различать и правильно выполнять команды: Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.  Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).  Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.  Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. |
| 8 класс | 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 | выполнять интервал и держать дистанцию;  выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде;  выполнять опорный прыжок;  выполнять простейшие комбинации на бревне;  проводить анализ выполненного движения.  бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;  выполнять прыжки в длину, высоту.  Метать, толкать набивной мяч.  выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км.  принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.  выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. |
| 9 класс | 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. | пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.  выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.  выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.  выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. |

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.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем учебного предмета** | **Количество часов на изучение раздела** | **Содержание тем учебного предмета** |
| **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 (боком).  Метание малого мяча на дальность.  Прыжки в шаге, приземление на две ноги.  Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.  Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.  Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.  Метание малого мяча в движущуюся цель.  Кроссовый бег до 1км. |
| **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. |
| **Гимнастика** | **14** | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Переноска груза и переда предметов.  Упражнения с гимнастической палкой.  Акробатические упражнения.  Простые и смешанные висы.  Равновесие на гимн. скамейке.  Лазание и перелазание по гимнастической стенке.  Опорный прыжок.  Упражнения с набивными мячами.  Лазание по канату произвольным способом.  Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.  Опорный прыжок через козла.  Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу  Упражнения на гимнастической скамейке.  Лазание на скорость по канату.  Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.  Опорный прыжок «ноги врозь».  Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».  Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем.  Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.  Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».  Игры на развитие гибкости «палка за спину».  Эстафеты с передачей мяча |
| **Лыжная подготовка** | **23** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.  Поворот на лыжах вокруг носков лыж.  Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.  Передвижение на лыжах ступающим шагом.  Передвижение на лыжах «скользящим шагом».  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)  Поворот на лыжах вокруг носков лыж.  Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров.  Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке.  Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось.  Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки).  Подъем по склону прямо «лесенкой».  Передвижение на лыжах 1км.  Лыжные эстафеты на отрезках 60м.  Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках.  Спуски со склонов в основной стойке.  Спуски в низкой стойке со склона.  Подъем наискось и прямо «лесенкой».  Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.  Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.  Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок». |
| **6 класс** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **30** | 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. |
| **Гимнастика** | **14** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.  Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.  Опорный прыжок ноги врозь.  Лазание по канату произвольным способом.  Лазание по гимнастической стенке различным способом.  Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.  Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук.  Лазание по канату в 3 приема.  Преодоление препятствий (3 шт.).опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.  Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колено, соскок.  Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.  Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».  Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.  Лазание по канату на скорость. Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.  Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.  Игры с элементами акробатики. |
| **Лыжная подготовка** | **23** | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.  Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.  Повороты переступанием в движении.  Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.  Повороты переступанием в движении.  Одновременный бесшажный ход.  Подъем «полуёлочкой» по склону.  Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.  Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.  Лыжные эстафеты по прямой (60 метров).Двухшажный попеременный ход.  Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м).спуски по склону.  Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.  Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).  Подъемы и спуски со склонов.  Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)  Прохождение отрезков по 60м различными ходами.  Игра «Биатлон».  Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.  Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками. |
| **Коррекционно-развивающие игры** | **3** | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты  Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости  Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и гибкости Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. |
| **Пионербол** | **3** | Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол.  Подачи мяча сверху, снизу одной рукой.  Игра в «Пионербол». |
| **7 класс** |  |  |
| **Легкая атлетика** | **31** | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья.  Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.  Бег с низкого старта с укреплением 40 м Х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу.  Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».  Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше».  Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат.  Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела».  Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт.  Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.  Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат.  Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через припятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза)  Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.  Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.  Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.  Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат. |
| **Гимнастика** | **14** | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой.  Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по канату и гимнастической скамейке.  Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке.  Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.  Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.  Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.  Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость.  Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.  Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.  Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.  Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке.  Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки).  Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.  Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.  Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». |
| **Лыжная подготовка** | **23** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни.  Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».  Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)  Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».  Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км.  Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.  Лыжные эстафеты по кругу 300-400м.  Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстром темпе(5-6 повторений)  Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.  Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.  Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).  Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»  Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».  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, наброшенного 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. Корригирующая 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.  Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов.  Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые.  Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием)  Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча.  Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4\*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат.  Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание.  Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность.  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. |
| **Гимнастика** | **23** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.  Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.  Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук. Лазание на скорость. Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне:хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.  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 |
| **Лыжная подготовка** | **26** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни.Двухшажный попеременныйход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на развитие гибкости «передача мячей». Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одногошажного 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 двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.  Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг»  Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты- поезда». пражнения 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. |
| **9 класс** |  |  |
| **Коррекционно-развивающие игры** | **10** | Прыжки со скакалкой. Упражнении на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».  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. |
| **Легкая атлетика** | **31** | Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.  Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.  Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».Медленный бег до 10 - 12 мин.  Метание мяча в цель. Повторный бег 60м\*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).Бег на скорость 100 метров.  Эстафетный бег 100\*4р.Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление)Прыжок в длину с разбега на результат.  Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров.  Метание мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м.  Толкание ядра, метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание.  Специальные прыжковые упражнения.  Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.  Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точней». 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)  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.  Бег 800метров. олкание набивного мяча со скачка( 3 кг ).  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. |
| **Гимнастика** | **11** | 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.  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».  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).  Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».  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.  Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами. |
| **Лыжная подготовка** | **22** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон)  Игры на развитие гибкости «Передача мячей».  Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км. Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям.  Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.  Прохождение отрезков на время:  200-300м – девочки.  400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.  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.  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.  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». |
| **Волейбол** | 12 | 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.  Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра.  Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага.  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 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| **5 класс** | | |
| 1 | Легкая атлетика | 20 |
| 2 | Спортивные игры | 8 |
|  | Пионербол | 12 |
| 3 | Лыжная подготовка | 19 |
| 4 | Гимнастика | 14 |
| **6 класс** | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 2 | Спортивные игры | 22 |
| 3 | Пионербол | 9 |
| 4 | Лыжная подготовка | 23 |
| 5 | Коррекционно-развивающие игры | 13 |
| 6 | Гимнастика | 14 |
| **7 класс** | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 16 |
| 2 | Спортивные игры | 6 |
| 3 | Лыжная подготовка | 23 |
| 4 | Коррекционно-развивающие игры | 7 |
| 5 | Гимнастика | 14 |
| **8 класс** | | |
| 1 | Коррекционно-развивающие игры | 9 |
| 2 | Легкая атлетика | 29 |
| 3 | Лыжная подготовка | 16 |
| 4 | Гимнастика | 14 |
| **9 класс** | | |
| 1 | Коррекционно-развивающие игры | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 23 |
| 3 | Спортивные игры | 7 |
| 4 | Волейбол | 8 |
| 5 | Лыжная подготовка | 22 |
| 6 | Гимнастика |  |

**Календарно — тематическое планирование.**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.** | **план** | **факт** |
| **Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)** | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин. |  |  |
| 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний» |  |  |
| 3 | Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой. |  |  |
| 4 | Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). |  |  |
| 5 | Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой». |  |  |
| 6 | Ходьба приставными шагами (боком).  Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».  Эстафетный бег (60м по кругу) |  |  |
| 8 | Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком». |  |  |
| 9 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.  Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в движущуюся цель.  Кроссовый бег до 1км. |  |  |
| **Раздел «Спортивные игры» (8 часов). Пионербол (3 часа).** | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках. |  |  |
| 12 | Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. |  |  |
| 13 | Ловля мяча над головой |  |  |
| 14 | Подача двумя руками снизу. |  |  |
| 15 | Комплекс упражнений на растягивание. |  |  |
| 16 | Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. |  |  |
| 17 | Учебная игра. |  |  |
| 18 | Розыгрыш мяча на три паса. |  |  |
| 19 | Учебная игра. |  |  |
| 20 | Учебная игра. |  |  |
| 21 | Учебная игра. |  |  |
| **Раздел «Гимнастика» (14 часов).** | | | |
| 22 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. |  |  |
| 23 |  |  |  |
| 24 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 25 | Упражнения с гимнастической палкой.  Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения. |  |  |
| 26 | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой |  |  |
| 27 | Упражнения с набивными мячами.  Лазание по канату произвольным способом. |  |  |
| 28 | Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук. |  |  |
| 29 | Игра на развитие силы «Зайцы и моржи» |  |  |
| 30 | Упражнения на осанку и расслаблений мышц.  Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу |  |  |
| 31 | Игра на развитие силы «Перетягивание в парах». |  |  |
| 32 | Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». |  |  |
| 33 | Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками. |  |  |
| 34 | Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка». |  |  |
| 35 | Комплекс упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. |  |  |
| **Раздел «Лыжная подготовка» (19 часа).** | | | |
| 36 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. |  |  |
| 37 | Поворот на лыжах вокруг носков лыж.  Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км. |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах ступающим шагом.  Игра «Кто дальше?» |  |  |
| 39 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах «скользящим шагом».  Игра «Кто дальше?» |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров) |  |  |
| 42 | Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. . Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 43 | Поворот на лыжах вокруг носков лыж.  Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке. |  |  |
| 45 | Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось. |  |  |
| 46 | Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки).  Подъем по склону прямо «лесенкой». |  |  |
| 47 | Передвижение на лыжах 1км. Игра «Кто быстрее?» |  |  |
| 48 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия. |  |  |
| 49 | Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках.  Спуски со склонов в основной стойке. |  |  |
| 50 | Спуски в низкой стойке со склона.  Подъем наискось и прямо «лесенкой». |  |  |
| 51 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости и ловкости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание. |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе. |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени. |  |  |
| 54 | Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок». |  |  |
| **Пионербол (4часа).** | | | |
| 55 | Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой. |  |  |
| 56 | Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса. |  |  |
| 57 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. |  |  |
| 58 | Боковая подача. Учебная игра. |  |  |
| **Раздел «Легкая атлетика» (10 часов).** | | | |
| 59 | Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». |  |  |
| 60 | Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта. |  |  |
| 61 | Игры на коррекцию эмоционально-волевой сферы с мячом. |  |  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта. |  |  |
| 63 | Бег 60метров на результат.  Метание мяча на дальность на результат. Эстафета 4\*60 метров. |  |  |
| 64 | Игры на развитие быстроты « Встречные эстафеты» |  |  |
| 65 | Кросс без учёта времени 1км. |  |  |
| 66 | Эстафета 4 по 60 метров. Игры с элементами бега и прыжков |  |  |
| 67 | Специальные беговые и прыжковые упражнения  Игры с элементами бега и прыжков. Национальные игры: лапта |  |  |
| 68 | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой». |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.** | **план** | **Факт** |
| **Раздел: Лёгкая атлетика (10 часов)** | |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча. |  |  |
| 2 | Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.  Бег до 5 мин. Игра. |  |  |
| 3 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Все по местам», «Вот такая поза», «Запомни порядок» |  |  |
| 4 | Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности. |  |  |
| 5 | Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. |  |  |
| 6 | Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». |  |  |
| 7 | Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| 8 | Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.) |  |  |
| 9 | Игры с элементами метания предметов «Сильный бросок», «Попади в цель». |  |  |
| 10 | Медленный бег до 5мин. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. |  |  |
| **Раздел «Гимнастика» (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7 часов)-21 час.** | |  |  |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др. |  |  |
| 12 | Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. |  |  |
| 13 | Кувырки назад, вперед. |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 15 | Игры на внимание «Запомни номер» «Что изменилось в строю» |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений на растягивание в парах. |  |  |
| 17 | Игры на развитие гибкости «Так держать» |  |  |
| 18 | Игры на развитие гибкости «Вот так поза» |  |  |
| 19 | Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. |  |  |
| 20 | Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. |  |  |
| 21 | Игра на развитие силы «Что так притягивает». Эстафеты с препятствиями. |  |  |
| 22 | Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. |  |  |
| 23 | Игра «Бой петухов». |  |  |
| 24 | Игра на развитие выносливости «Кто быстрее» «Смелей в вперед» |  |  |
| 25 | Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. |  |  |
| 26 | Игры с элементами акробатики. |  |  |
| 27 | Игра на развитие силы «Не выходи за линию». |  |  |
| 28 | Упражнение на формирование правильной осанки и исправления плоскостопия. |  |  |
| 29 | Игры с прыжками, бегом. |  |  |
| 30 | Акробатические комбинации: кувырки вперед, назад, «мост», полушпагат. |  |  |
| 31 | Игры на развитие гибкости. |  |  |
| **Раздел «Лыжная подготовка» (23 часов)** | |  |  |
| 32 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок. |  |  |
| 33 | Двухшажный попеременный ход. Повороты на месте. |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 35 | Повороты переступанием в движении.  Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени. |  |  |
| 36 | Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 37 | Комплекс упражнений в парном стретчинге.  Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей». |  |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону. |  |  |
| 39 | Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону. |  |  |
| 40 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Установи рекорд». |  |  |
| 41 | Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 42 | Лыжные эстафеты по прямой (60 метров).Двухшажный попеременный ход. |  |  |
| 43 | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Бой петухов». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. |  |  |
| 44 | Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м).спуски по склону. |  |  |
| 45 | Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин. |  |  |
| 46 | Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).  Игра «Перестрелка». |  |  |
| 47 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 48 | Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрей?» |  |  |
| 49 | Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов) |  |  |
| 50 | Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. |  |  |
| 51 | Прохождение отрезков по 60м различными ходами. Игра «Биатлон». |  |  |
| 52 | Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы. |  |  |
| 53 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой»» грудное и брюшное дыхание. |  |  |
| 54 | Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками. |  |  |
| **Раздел «Легкая атлетика» (10 часа)** | |  |  |
| 55 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. |  |  |
| 56 | Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на расстягивание. |  |  |
| 57 | Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. |  |  |
| 58 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Охрана пробежек». |  |  |
| 59 | Упражнения на коррекцию осанки. |  |  |
| 60 | Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. |  |  |
| 61 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. |  |  |
| 62 | Дыхательные упражнения «Установи рекорд» |  |  |
| 63 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «По кочкам и линиям». |  |  |
| 64 | Упражнения на коррекцию плоскостопия. |  |  |
| Раздел «Пионербол» (3 часа) | |  |  |
| 65 | Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. |  |  |
| 66 | Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра «Перестрелка» |  |  |
| 67 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. |  |  |
| 68 | Игра в «Пионербол». |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Тема** | **Кол-во час.** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. | 1 |  |
| 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал» | 1 |  |
| 3 | Бег с низкого старта с укреплением 40 м Х 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. | 1 |  |
| 4 | Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». | 1 |  |
| 5 | Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». | 1 |  |
| 6 | Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат. | 1 |  |
| 7 | Игры с элементами прыжков: «Не задень веревку», «Поймай мяч»». | 1 |  |
| 8 | Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа. | 1 |  |
| 9 | Игры с элементами метания предметов «В четыре стойки», «Ловкие меткие». | 1 |  |
| 10 | Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **Гимнастика (14 часов.) и коррекционно-развивающие игры (7часов) – 21 час..** | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на осанку. | 1 |  |
| 12 | Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие». | 1 |  |
| 13 | Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 14 | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был». | 1 |  |
| 15 | Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом.. | 1 |  |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке | 1 |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. | 1. |  |
| 18 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |
| 19 | Комплекс упражнений на растягивание. | 1 |  |
| 20 | Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу» | 1 |  |
| 21 | Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке | 1 |  |
| 22 | Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. | 1 |  |
| 23 | Корригирующие упражнения со скакалкой. | 1 |  |
| 24 | Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Сохрани стойку» | 1 |  |
| 25 | Акробатические упражнения (элементы). | 1 |  |
| 26 | Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них. | 1 |  |
| 27 | Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу. | 1 |  |
| 28 | Игра на развитие силы с набивными мячами «Смелые, сильные, ловкие» | 1 |  |
| 29 | Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания. | 1 |  |
| 30 | Игры на развитие быстроты. Эстафеты с передачей мячей. | 1 |  |
| 31 | Упражнения на коррекцию правильной осанки. Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка (23 часов)** | | | |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. | 1 |  |
| 33 | Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». | 1 |  |
| 34 | Комплекс упражнений на растягивание.  Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук, с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 35 | Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) | 1 |  |
| 36 | Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель». | 1 |  |
| 37 | Комплекс упражнений в парномстретчинге.  Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей». | 1 |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км. | 1 |  |
| 39 | Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом. | 1 |  |
| 40 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Кто впереди», «Догони ведущего» | 1 |  |
| 41 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400м.  РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях. | 1 |  |
| 42 | Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстром темпе(5-6 повторений) | 1 |  |
| 43 | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Перебросить в круг». Упражнения на расслабление «Волшебный коврик» | 1 |  |
| 44 | Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе. | 1 |  |
| 45 | Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 46 | Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Игра «Подбери флажок». | 1 |  |
| 47 | Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия « Тропа коррекции» | 1 |  |
| 48 | Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом» | 1 |  |
| 49 | Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. | 1 |  |
| 50 | Преодоление дистанции 2 км, 3 км. | 1 |  |
| 51 | Комплекс упражнений на растягивание. Игра «Сохрани стойку» |  |  |
| 52 | Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель». | 1 |  |
| 53 | Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» «полулесенкой» | 1 |  |
| 54 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой»» грудное и брюшное дыхание. | 1 |  |
| **Легкая атлетика(6 часов)** | | | |
| 55 | Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через припятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза) | 1 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. | 1 |  |
| 57 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Ловкие и меткие». Упражнения на коррекцию осанки « Сохрани позу» | 1 |  |
| 58 | Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. | 1 |  |
| 59 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения «Дотянись до круга» | 1 |  |
| 60 | Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление. | 1 |  |
| **Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры часов ( 6 часов)** | | | |
| 61 | Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. | 1 |  |
| 62 | Верхняя передача двумя руками на месте. |  |  |
| 63 | Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| 64 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| 65 | Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Будь внимателен".. | 1 |  |
| 66 | Упражнения по коррекции правильной осанки «Сохрани позу» с гимнастическими палками |  |  |
| 67 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения. | 1 |  |
| 68 | Учебная игра в волейбол. |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | |
| **8 класс раздел «Легкая атлетика» (10 часов)** | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. | |
| 2 | Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4\*60м. | |
| 3 | Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). | |
| 4 | Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м. | |
| 5 | Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание. | |
| 6 | Бег 100м. на скорость. Медленный бег до 5мин. В различном темпе. | |
| 7 | Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ". | |
| 8 | Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4\*60м. | |
| 9 | Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат. | |
| 10 | Эстафета 4\*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут. | |
| **Гимнастика (14 часов) и коррекционно- развивающие игры (9 часов) – 23 час.** | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. | |
| 12 | Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». | |
| 13 | Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | |
| 14 | Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема. | |
| 15 | Комплекс упражнений на растягивание. | |
| 16 | Дыхательные упражнения. Игры на внимание. | |
| 17 | Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке.  Кувырок вперед, назад. | |
| 18 | Игры на развитие гибкости «Палка за спину» | |
| 19 | Комплекс упражнений на растягивание в парах. | |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке. | |
| 21 | Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны. | |
| 22 | Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля» | |
| 23 | Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. | |
| 24 | Равновесие на бревне. Акробатические упражнения. | |
| 25 | Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой. | |
| 26 | Игра на развитие выносливости «Удочка прыжковая» Салки со скакалкой». Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия. | |
| 27 | Опорный прыжок. | |
| 28 | Акробатические комбинации. Опорный прыжок. | |
| 29 | Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда..Упражнения на коррекцию плоскостопия. | |
| 30 | Лазание на скорость. | |
| 31 | Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». | |
| 32 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные и расслабляющие упражнения | |
| 33 | Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания | |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | |
| 34 | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. |
| 35 | | Двухшажный попеременный ход. Дистанция 2 км в равномерном темпе. |
| 36 | | Комплекс упражнений в парномстретчинге.  Игры на развитие гибкости «передача мячей». |
| 37 | | Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом». |
| 38 | | Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одногошажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке. |
| 39 | | Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м).поворот «переступанием» |
| 40 | | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Ловкие, смелые, выносливые», «Сбор картошки». |
| 41 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). |
| 42 | | Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. |
| 43 | | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. |
| 44 | | Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка» |
| 45 | | Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время. |
| 46 | | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. |
| 47 | | Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м. |
| 48 | | Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой». Игра «Переставь флажок». |
| 49 | | Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. |
| **Лёгкая атлетика (19 часов)** | | |
| 50 | | Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов. |
| 51 | | Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. |
| 52 | | Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Игра. |
| 53 | | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. |
| 54 | | Упражнения на коррекцию плоскостопия. |
| 55 | | Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием |
| 56 | | Прыжок в высоту на результат. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда» |
| 57 | | Медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Эстафеты с бегом, прыжками, мячами. |
| 58 | | Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель. |
| 59 | | Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. |
| 60 | | Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. |
| 61 | | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4\*60м. |
| 62 | | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| 63 | | Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. |
| 64 | | Метание мяча на результат. |
| 65 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание. |
| 66 | | Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность. |
| 67 | | Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. |
| 68 | | Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Тема урока** | **план** | **Факт** |
| **Раздел «Легкая атлетика» и коррекционно-развивающие игры (17 часов)** | | |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. | |  |  |
| 2 | Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.  Метание утяжеленного мяча. | |  |  |
| 3 | Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». | |  |  |
| 4 | Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. | |  |  |
| 5 | Повторный бег 60м\*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).  Бег на скорость 100 метров. | |  |  |
| 6 | Эстафетный бег 100\*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) | |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. | |  |  |
| 8 | Бег на средние дистанции 800 метров. Метание мяча на дальность. | |  |  |
| 9 | Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки).  Бег на скорость 100м. | |  |  |
| 10 | Кросс 800-1000м.Игры на внимание . | |  |  |
| 11 | Толкание ядра, метание гранаты.  Специальные беговые и прыжковые упражнения. | |  |  |
| 12 | Преодоление препятствий прыжками (3-4шт).  Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание. | |  |  |
| 13 | Прыжки со скакалкой. Упражнении на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. | |  |  |
| 14 | Специальные прыжковые упражнения.  Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега. | |  |  |
| 15 | Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точней». | |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. | |  |  |
| 17 | Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. | |  |  |
| **Раздел « Волейбол» 8 часов** | | |  |  |
| 18 | Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача.  Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности». | |  |  |
| 19 | Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» | |  |  |
| 20 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». | |  |  |
| 21 | Нижняя прямая подача.  Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении. | |  |  |
| 22 | Понятие о тактике игры; практическое судейство.  Учебная игра. | |  |  |
| 23 | Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (сери 3 по 6 раз). | |  |  |
| 24 | Прямой нападающий удар через сетку с шага. Учебная игра. | |  |  |
| 25 | Учебная игра в волейбол с практическим судейством. | |  |  |
| **Раздел «Гимнастика» и коррекционно-развивающие игры - (8 часов)** | | |  |  |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения.. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. | |  |  |
| 27 | Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия. | |  |  |
| 28 | Комплекс упражнений на растягивание.  Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук.  Дыхательные упражнения. | |  |  |
| 29 | Игры на развитие гибкости «Передача мячей». | |  |  |
| 30 | Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. | |  |  |
| 31 | Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». | |  |  |
| 32 | Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание. | |  |  |
| 33 | Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами | |  |  |
| **Раздел «Лыжная подготовка» (22 часа)** | | |  |  |
| 34 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта  (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) | |  |  |
| 35 | Комплекс упражнений в парном стретчинге.Игры на развитие гибкости «Передача мячей». | |  |  |
| 36 | Поворот на месте махом назад кнаружи.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км. | |  |  |
| 37 | Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров.  Спуски со средней стойке по склону. | |  |  |
| 38 | Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. | |  |  |
| 39 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки». | |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов.  Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | |  |  |
| 41 | Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. | |  |  |
| 42 | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание. | |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. | |  |  |
| 44 | Сведения о готовности к соревнованиям.  Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | |  |  |
| 45 | Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки.  400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км. | |  |  |
| 46 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. | |  |  |
| 47 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.  Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. | |  |  |
| 48 | Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. | |  |  |
| 49 | Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м.  Правильное падение при прохождении спусков. | |  |  |
| 50 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности | |  |  |
| 51 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками», «Удочка прыжковая». Упражнения на расслабление. | |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров. | |  |  |
| 53 | Лыжные эстафеты по кругу 500 метров. Подъем «лесенкой» | |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции 2км на время. | |  |  |
| 55 | Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг». | |  |  |
| **Раздел «Легкая атлетика» (6 часов)** | | |  |  |
| 56 | Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. | |  |  |
| 57 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. | |  |  |
| 58 | Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога.  Ига «Прыжок за прыжком». | |  |  |
| 59 | Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки | |  |  |
| 60 | Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку) | |  |  |
| 61 | Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. | |  |  |
| **Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры Волейбол. (7 часов).** | | |  |  |
| 62 | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.  Учебная игра. | |  |  |
| 63 | Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча.  Подачи мяча. | |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча.  Подачи мяча. | |  |  |
| 65 | Прямой нападающий удар через секту шагом. Учебная игра. | |  |  |
| 66 | Прямой нападающий удар через секту шагом. Учебная игра. | |  |  |
| 67 | Коррекционно-развивающие игры с элементами волейбола «Точно в круг» Сигнал». Упражнения по коррекции плоскостопия. | |  |  |
| 68 | Подачи, приемы и передачи мяча во время учебной игры. | |  |  |