

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Лукояновский муниципальный округ

МБОУ Ульяновская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УР	Директор
Протокол № 1	_____ Голованова С.П.	_____ Маркина Е.В.
от 31.08.2023 г.	31.08 .2023 г.	Приказ № 91/1-ОД от 31.08.2023 г.

Рабочая программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 2

Приложение
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 2 вариант
(с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжёлыми и множественными нарушениями развития
МБОУ Ульяновской СШ

Физическая культура

предметная область

«Адаптивная физкультура» 5-9 классы

Учебный предмет, классы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ Ульяновской СШ

и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа разрабатывается на уровень образования.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

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

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

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

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

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

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

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

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

- 5 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,
- 6 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,
- 7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,
- 8 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,
- 9 класс - по 2 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 66 часов.

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

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!»</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.</p> <p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега</p> <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p> <p>выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>

	«Направо!» как бежать по прямой и по повороту	
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.</p> <p>Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;</p> <p>Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;</p> <p>Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.</p> <p>Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;</p> <p>Тормозить «плугом».</p> <p>Преодолевать спуск в низкой стойке;</p> <p>Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.</p> <p>Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;</p> <p>выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами,</p> <p>Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</p> <p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;</p> <p>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;</p> <p>выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> <p>различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</p> <p>выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</p> <p>различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем;</p> <p>выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.</p> <p>Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;</p> <p>пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно;</p> <p>преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).</p> <p>Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим;</p> <p>Самоконтроль и его основные приемы;</p> <p>Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке;</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Знать о фигурной маршировке;</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию;</p> <p>выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде;</p> <p>выполнять опорный прыжок;</p> <p>выполнять простейшие комбинации на бревне;</p> <p>проводить анализ выполненного движения.</p> <p>бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;</p>

	<p>фазы опорного прыжка; Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление; Как правильно проложить учебную лыжню Правила игры в волейбол Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>выполнять прыжки в длину, высоту. Метать, толкать набивной мяч. выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км. принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолеть на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>

Познавательные УД

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,

- Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД:

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

5. Содержание учебного предмета

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

		<p>занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».</p> <p>Ловля мяча и передача на месте.</p> <p>Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Ловля мяча и передача на месте.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.</p>		
Гимнастика	14	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Простые и смешанные висы.</p> <p>Равновесие на гимн. скамейке.</p> <p>Лазание и перелазание по гимнастической стенке.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p> <p>Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Лазание на скорость по канату.</p> <p>Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь».</p> <p>Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».</p> <p>Упражнения на бревне «ласточка».</p> <p>Расхождение вдвоем.</p> <p>Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.</p> <p>Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».</p> <p>Игры на развитие гибкости «палка за спину».</p> <p>Эстафеты с передачей мяча</p>		<p>РК. Спец. олимп. по гимнастике Чел. обл.</p> <p>РК. Спортсмены Магнитки по спортивной гимнастике.</p>
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение с лыжами под рукой, на</p>		<p>Р.К. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.</p>

		<p>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».</p>		
6 класс				
Лёгкая атлетика	30	<p>Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча. Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности. Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.) Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в</p>		РК. Участие Магнитогорских л/ат в различных соревнованиях (победители).

		длинну. Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.		
Баскетбол	8	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Эстафеты с мячом. Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек.		РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска. РК. Баскетболисты Магнитки. РК. Баскетбольные успехи спец. олимпийцев школы.
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		РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи. РК. Прославлены е российские гимнасты. РК. Магнитогорские спортсмены по художественной гимнастике.

		<p>петухов».</p> <p>Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.</p> <p>Лазание по канату на скорость.</p> <p>Упражнения простейшие на бревне.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.</p> <p>Игры с элементами акробатики.</p>		
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.</p> <p>Двушажный попеременный ход.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Подъем «полуёлочкой» по склону.</p> <p>Прохождение отрезков по 60 метров.</p> <p>Спуск в высокой стойке по ровному склону.</p> <p>Спуски в высокой стойке.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.</p> <p>Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.</p> <p>Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).</p> <p>Подъемы и спуски со склонов.</p> <p>Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)</p> <p>Прохождение отрезков по 60м различными ходами.</p> <p>Игра «Биатлон».</p> <p>Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.</p> <p>Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками.</p>		<p>Р.К.</p> <p>Прославленные лыжники г. Магнитогорска.</p> <p>РК. Знаменитые призёры Зимних Олимпийских Игр</p>
Коррекцион но-развивающи	3	<p>Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на</p>		

е игры		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	Поддачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. Поддачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра в «Пионербол».		РК. Спортивные сооружения в г. Магнитогорске.
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 X 3 раза. Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу. Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат. Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела». Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт. Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза) Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.		РК. Достижения Магнитогорских легкоатлетов в соревнованиях различного уровня. Р.К.Знаменитые лёгкоатлеты Челябинской области.

		Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат.		
Баскетбол	13	<p>Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты». Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки. Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача».</p> <p>Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра « Встречные эстафеты».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)</p> <p>Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.</p> <p>Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p>		РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.
Гимнастика	14	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Переноска грузов (снарядов).</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Лазание по канату и гимнастической скамейке.</p> <p>Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги через</p>		РК. Специалисты по гимнастике, призеры, участники соревнований. РК. Спортсмены Челябинской области- участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.

		<p>козла.</p> <p>Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Опорный прыжок – ноги врозь через козла.</p> <p>Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.</p> <p>Передача предметов (набивного мяча).</p> <p>Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.</p> <p>Игра на развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты линейные и по кругу.</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне.</p> <p>Акробатические упражнения (связки).</p> <p>Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.</p> <p>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p>		
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода.</p> <p>Торможение «Плугом».</p> <p>Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)</p> <p>Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».</p> <p>Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км.</p> <p>Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 300-400м.</p> <p>Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений)</p> <p>Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.</p> <p>Прохождение отрезков 150-200 м (2-3-раза) двухшажным шагом с переходом</p>		<p>РК.</p> <p>Прославленные лыжники Магни тогорска.</p> <p>РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях.</p>

		<p>на одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»</p> <p>Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».</p> <p>Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»</p>		
Волейбол	5	<p>Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.</p> <p>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».</p>		
8 класс				
Коррекцион но- развивающи е игры	10	<p>Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто</p>		Русские национальные игры.

		<p>точнее», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>28</p>	<p>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</p>	<p>Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области.</p>

		<p>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.</p>		
Баскетбол	15	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам. Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра. Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком. Совершенствование передач и подач мяча.</p>		<p>РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня. Знаменитые хоккеисты МагнитогорскаИстория развития баскетбола в г. Магнитогорске. Специальная Олимпиада России»- участие школы в различных соревнованиях.</p>
Гимнастика	23	<p>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</p>		<p>РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований. РК. Спортсмены Челябинской области-</p>

		<p>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</p>	участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.
Лыжная подготовка	26	<p>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 одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке.Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м).поворот «переступанием» Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра</p>	РК. Прославленные лыжники Магнитогорска. РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях. РК. Спортивные сооружения в городе.

		<p>«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.</p> <p>Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой». Игра «Переставь флажок». Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.</p> <p>Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг»</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты-поезда». упражнения на расслабление. Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.</p>		
9 класс				
Коррекционно-развивающие игры	10	<p>Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным</p>		Русские национальные игры.

		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	<p>Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.</p> <p>Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.</p> <p>Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин.</p> <p>Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.</p> <p>Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров.</p> <p>Метание мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м.</p> <p>Толкание ядра, метание гранаты.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.</p> <p>Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее». Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6</p>		<p>Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области. Участие Магнитогорских лёгкоатлетов в различных соревнованиях (знаменитые спортсмены). РК. Спортивные сооружения г. Магнитогорска.</p>

		<p>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.</p>		
Баскетбол	14	<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика». Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления". Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.</p>		<p>История развития Олимпийских Игр.. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска Развитие волейбола в г. Магнитогорске.</p>
Гимнастика	11	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал.</p>		<p>РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры,</p>

		<p>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 виси на канате. Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в виси 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.</p>		<p>участники соревнований. РК. Спортсмены Челябинской области- участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.</p>
Лыжная подготовка	22	<p>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</p>		<p>РК. Прославленные лыжники Магни тогорска. РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях. РК. Спортивные сооружения в городе.</p>

		<p>дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</p> <p>Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки. 400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.</p> <p>Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности.</p> <p>Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.</p> <p>Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.</p> <p>РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. гры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».</p>		
Волейбол	12	<p>Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности».</p> <p>Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность». Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра. Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага.</p> <p>Учебная игра в волейбол с практическим судейством. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи</p>		

		мяча.Прямой нападающий удар через секту шагом		
--	--	---	--	--

7. Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы контроля	БУД
	5 класс			
1	Легкая атлетика	29	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Ориентироваться в учебнике, на листе бумаги и у доски под руководством учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс). Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; Учиться работать по предложенному учителем плану. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.).</p>
2	Спортивные игры	25	Фронтальный опрос Индивидуальный опро	
	Пионербол Баскетбол	12 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опро	
5	Коррекционно — развивающие игры	11	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	6 класс			
1	Лёгкая атлетика	30	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Учиться высказывать своё предположение Учиться работать по предложенному учителем плану. Назвать, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); находить общее и различие. Группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух).</p>
2	Спортивные игры	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол Баскетбол	9 13		

3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя. Участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях, учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).</p> <p>Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p>
4	Коррекционно-развивающие игры	13	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
7 класс				
1	Лёгкая атлетика	31	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
2	Спортивные игры	24	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	<p>Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Использовать знаково-символические средства с помощью учителя.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной речи и письменной форме. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета, договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;</p>
	Волейбол	11		
	Баскетбол	13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно-развивающие игры	9	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	15	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
8 класс				
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
2	Легкая атлетика	28	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
3	Лыжная подготовка	26		
4	Спортивные игры	38	Фронтальный	

			опрос Сдача нормативов	<p>под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p> <p>Вступать в контакт и работать в коллективе</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь.</p> <p>Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.</p> <p>Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.</p>
	Гимнастика	23	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	15	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
5	Гимнастика	23	Сдача нормативов	
	9 класс			
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Сдача нормативов	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться высказывать своё предположение. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.</p> <p>Адекватно использовать ритуалы школьного поведения.</p> <p>Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую.</p> <p>Использовать знаково-символические средства с помощью учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.</p>
2	Легкая атлетика	31	Фронтальный опрос	
3	Спортивные игры	26	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	14	Сдача нормативов	
	Волейбол	12	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
4	Лыжная подготовка	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	

Приложение 3

Базовые учебные действия		1 полугодие	2 полугодие
Формирование учебного поведения	Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)		
	Умение выполнять инструкции педагога («посмотри на меня», «покажи»; «возьми»);		

	Использование по назначению учебных материалов;		
	Умение выполнять действия по подражанию, по образцу.		
Формирование умения выполнять задание	Умение выслушивать задание до конца		
	Умение выполнять задание от начала до конца		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, АО «Издательство «Просвещение», 2023

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://classic.chubrik.ru/>

<http://www.math.rsu.ru/orfey>

<http://www.tchaikov.ru/>

<http://shostakovich2.ru/>

https://kindermusic.ru/detskie_pesni.htm

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н.- Спб. 2019г.)