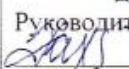




<p>«Рассмотрено» на заседании МО «учителей- дефектологов» Руководитель МО  /Л.Ф. Фахрединова ф.и.о. Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 1»  / В.В. Визгалова ф.и.о. «<u>27</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ № 1 г. Ртищево Саратовской области»  / Н.А. Попова ф.и.о. Приказ № <u>289-0</u> от «<u>11</u>» <u>09</u> 2020 г.</p>
---	---	---

## Адаптированная рабочая программа

### учебного предмета **«Физическая культура»** образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант (в соответствии с ФГОС О УО)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«28» 08 2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа *учебного предмета «Физическая культура»* образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант (5-9 классы) составлена на основе:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599) (далее – ФГОС образования обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями));
3. Учебного плана для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для умственно отсталых детей МОУ «СОШ № 1 г. Ртищево Саратовской области», учебный план составлен на основании ФГОС образования обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы, реализующей ФГОС НОО ОВЗ и ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ртищево Саратовской области»
5. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013 г.
6. Э.В.Якубовская, М.И.Шишкова, И.М.Бгажнокова Рабочие программы по учебным предметам ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями Вариант 1 5-9 классы Москва «Просвещение» 2018г.
7. «Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 г. № 345, с изм. от 22.11.2019 г.);
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

### **Цель курса:**

Цель – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи преподавания физической культуры:**

#### Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Состав обучающихся 5-9 классов разнообразен по своим возможностям усвоения учебного материала. Детей каждого класса можно разделить на четыре уровня по способностям и степени обучаемости:

**I уровень.** Детям доступен уровень обобщения учебного материала, предусмотренной учебной программой по физкультуре. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого (поощрение, поддержка).

**II уровень.** В основном обучающиеся успевают по предмету и без особых трудностей усваивают программный материал. В коррекционно-воспитательной работе они нуждаются в организации их деятельности и в постоянной стимуляции-«подбадривании», похвале. В индивидуальном подходе к этим детям необходимо учитывать их возможности, всячески развивать физические способности, инициативу, использовать все их положительные качества.

**III уровень.** У детей этой группы отмечается низкая работоспособность, безынициативность. Они плохо участвуют в работе, не воспринимают общую инструкцию педагога, невнимательны. Если дать им индивидуальное задание, они в состоянии выполнять, хотя медленно и не всегда точно.

Следовательно, в индивидуальном подходе к таким детям необходимо активизировать их во всех видах деятельности.

**IV уровень.** Усвоение учебного материала для этих детей составляет большую трудность. Ученики затрачивают много усилий, но с заданием справляются еле-еле, а иногда вообще не справляются (низкий уровень физических способностей).

Таким обучающимся необходимо организация индивидуальной коррекционной помощи, где используется совместная с педагогом деятельность, коррекция всех основных (мотивационного, операционного, оценочного) компонентов саморегуляции. Обучение ведется индивидуальное, пошаговое, которое доступно ребенку. Создаются специальные ситуации, позволяющие позитивно проявить себя ребенку на уроке и во внеурочное время.

Ввиду психологических особенностей детей с умственной отсталостью, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая **включает следующие направления (задачи).**

Совершенствование движений и сенсорного развития:

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция и развитие памяти;
- коррекция и развитие внимания;
- развитие пространственных представлений и ориентации.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность;
- восприятие правильного отношения к критике.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- активизация защитных сил организма ребёнка.
- повышение физиологической активности органов и систем организма.
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Приоритетными направлениями коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование и развитие коммуникативной и когнитивной функции речи;
- формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающим микросоциуме.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

### **Предметные результаты:**

#### **5 класс**

##### ***Минимальный уровень:***

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

##### ***Достаточный уровень:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями

#### **6 класс**

##### ***Минимальный уровень:***

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

***Достаточный уровень:***

составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**7 класс**

***Минимальный уровень:***

- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

***Достаточный уровень:***

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

- лазать по канату произвольным способом;

- фазы прыжка в длину с разбега.

**8 класс**

***Минимальный уровень:***

- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м

- фазы прыжка в длину с разбега;

***Достаточный уровень:***

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

- правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

**9 класс**

***Минимальный уровень:***

- выполнять разновидности ходьбы;

- пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

- правила игры в баскетбол

***Достаточный уровень:***

- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
<b>I</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<p>Закрепление правил поведения в зале, на площадке</p> <p>Подготовка формы, переодевание</p> <p>Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов</p> <p>Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков</p> <p>Изучение истории Олимпийских игр</p>
<b>II</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие</b>	<p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе</p> <p>Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p> <p>Полное углубленное дыхание</p> <p>Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук</p> <p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p>Строевые упражнения</p> <p>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Висы.</p> <p>Упоры</p>

		Переноска груза и передача предметов Танцевальные упражнения Лазания и перелезания Равновесие Прыжки Упражнение на координацию
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом Изучение разных видов ходьбы. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки через скакалку, в длину, высоту. Метание
<b>4</b>	<b>Пионербол</b>	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу Учебная игра
<b>5</b>	<b>Мини-футбол</b>	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.
<b>6.</b>	<b>Баскетбол</b>	Знакомство с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.
<b>7.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

#### 6 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного	



	материала	
I	Основы знаний о физической культуре	<p>Знакомство :</p> <p>Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие	<p><u>Строевые упражнения.</u> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.</p> <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения на осанку;</li> <li>— дыхательные упражнения;</li> <li>— упражнения в расслаблении мышц;</li> <li>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</li> </ul> <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> <li>- упражнения на гимнастической скамейке.</li> </ul>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> прогибание туловища, взмахи ногой.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций,</li> </ul>

		дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>
4	Пионербол	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>

5	Баскетбол	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).
6	Мини-футбол	Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

#### 7 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	Знакомство: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку;

		<p>— дыхательные упражнения;</p> <p>— упражнения в расслаблении мышц;</p> <p>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> </ul> <p>- упражнения на гимнастической скамейке</p>
2	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <p>Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	<b>Легкая атлетика</b>	<p><u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом</p>

		<p>"согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p> <p><u>Метание.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p>
<b>4</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.</p>
<b>5</b>	<b>Мини-футбол</b>	<p>Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.</p>
<b>6</b>	<b>Баскетбол</b>	<p>Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>

7	Кроссовая подготовка	Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м
---	----------------------	---

### 8 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление знаний: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие	<p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения на осанку;</li> <li>— дыхательные упражнения;</li> <li>— упражнения в расслаблении мышц;</li> <li>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</li> </ul> <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> </ul> <p>- упражнения на гимнастической скамейке</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Строевые упражнения.</u> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p>
4	Баскетбол	<p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</p>

		Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.
5	Волейбол	Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи.. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.
6	Мини-футбол	Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

#### 9класс

№ п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	<b>Закрепление знаний:</b> Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
II	Физическое совершенствование	



1	<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие</b>	<p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения на осанку;</li> <li>— дыхательные упражнения;</li> <li>— упражнения в расслаблении мышц;</li> <li>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</li> </ul> <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> <li>- упражнения на гимнастической скамейке.</li> </ul>
2	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p><u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <p>Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	<b>Легкая атлетика</b>	<p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p> <p><u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин;</p>

		<p>совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
4	<b>Баскетбол</b>	<p>Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p>
5	<b>Волейбол</b>	<p>Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p>
6	<b>Мини-футбол</b>	<p>Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p>
7	<b>Кроссовая подготовка</b>	<p>Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p>

**Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам  
(условно)**

№	Вид программного материала	Количество часов
---	----------------------------	------------------

		5кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Базовая часть	102	102	102	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры и подвижные игры	35	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	20	25	25	25
1-4.	Легкая атлетика	30	25	25	25	25
1.5	Кроссовая подготовка	22	27	22	22	22
ИТОГО		102	102	102	102	102

**Основными видами деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» являются:**

– **Слушание.** Осознание цели и ситуации устного общения.

Адекватное восприятие звучащей речи. Понимание на слух информации.

**-Игровая деятельность.** Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи.

**- Двигательная деятельность.** Естественная потребность детей в движении , удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка ,состояние его здоровья.

Все перечисленные виды деятельности присутствуют при изучении всех тем и разделов  
5- 9 классов.



	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Коррекционно-развивающая направленность	Корре ктиро вка
1.			<b>Легкая атлетика</b> Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	коррекция нарушений физического развития;	
2.			Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по виражу.	коррекция нарушений физического развития;	
3.			Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе	формирование двигательных умений и навыков;	
4.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	коррекция нарушений физического развития;	
5.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.	формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;	
6.			Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;	
7.			Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
8.			Бег с переменной скоростью до 5 мин.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;	
9			Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности..	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических	

				упражнений;	
10			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места	поддержание устойчивой физической работоспособности	
11			. Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции	коррекция нарушений физического развития;	
12			. Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча	коррекция нарушений физического развития;	
13.			Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса.	формирование двигательных умений и навыков;	
14.			. Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	коррекция нарушений физического развития;	
15.			формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;	формирование двигательных умений и навыков;	
16.			укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;	формирование двигательных умений и навыков;	
17.			развитие двигательных способностей в процессе обучения;	формирование двигательных умений и навыков;	
18.			раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	формирование двигательных умений и навыков;	
19.			формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	формирование двигательных умений и навыков;	
20.			поддержание устойчивой физической работоспособности	формирование двигательных умений и навыков;	

21.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения	формирование двигательных умений и навыков;	
22.		Спортивная эстафета	укрепление здоровья и закаливание организма	
23.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	формирование двигательных умений и навыков;	
24.		. Бег 30 м; 4 мин		
25.		Высокий старт.	формирование двигательных умений и навыков;	
26.		Совершенствование техники челночного бега 3х10 м .		
27.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	формирование двигательных умений и навыков;	
28.		Метание мяча на дальность		
29.		Метание мяча на дальность	формирование двигательных умений и навыков;	
30.		Спортивные игры. Беговые упражнения.		
31.		<b>Подвижные игры</b> Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	формирование двигательных умений и навыков;	
32.		Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения	укрепление здоровья и закаливание организма	
33.		Лапта. Подвижные игры	укрепление здоровья и закаливание организма	
34.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры	укрепление здоровья и закаливание организма	
35.		Здоровый образ жизни. Подвижные игры.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
36.		Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	коррекция нарушений физического развития;	
37.		Правила закаливания	формирование двигательных умений и навыков;	

38.			Подвижные игры «Самый быстрый»Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;	
39.			Подвижные игры.Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;	
40.			Подвижные игры «Самый меткий»Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .Подвижные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
41.			Подвижные игры Упражнения на дыхание	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
42.			Подвижные игры «Самый сильный»	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
43.			Подвижные игры «Самый быстрый»	поддержание устойчивой физической работоспособности	
44.			Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года.	коррекция нарушений физического развития;	
45.			Подвижные игры «Самый смелый»	формирование двигательных умений и навыков;	
46.			Подвижные игры «Самый ловкий»	формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;	



47.			укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;	формирование двигательных умений и навыков;	
48.			развитие двигательных способностей в процессе обучения;	формирование двигательных умений и навыков;	
49.			раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	формирование двигательных умений и навыков;	
50.			формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	формирование двигательных умений и навыков;	
51.			поддержание устойчивой физической работоспособности	формирование двигательных умений и навыков;	
52.			коррекция нарушений физического развития;	формирование двигательных умений и навыков;	
53.			формирование двигательных умений и навыков;	формирование двигательных умений и навыков;	
54.			формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;	формирование двигательных умений и навыков;	
55.			укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;	формирование двигательных умений и навыков;	
56.			Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность	формирование двигательных умений и навыков;	
57.			<b>Спортивные игры.</b> Правила поведения на играх в качестве зрителя.	формирование двигательных умений и навыков;	

			Правила игры в баскетбол.		
58.			Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения.	формирование двигательных умений и навыков;	
59.			Ведение мяча. Жонглирование мяча.	формирование двигательных умений и навыков;	
60.			Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения	формирование двигательных умений и навыков;	
61.			Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	формирование двигательных умений и навыков;	
62.			Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе	формирование двигательных умений и навыков;	
63.			Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке	формирование двигательных умений и навыков;	
64.			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	формирование двигательных умений и навыков;	
65.			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	формирование двигательных умений и навыков;	
66.			Подача мяча в волейболе.	формирование двигательных умений и навыков;	
67.			Подача мяча в волейболе.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
68.			. Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
69.			Олимпийское движение: легенды и реальность. Передача мяча снизу.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
70.			развитие двигательных способностей в процессе обучения;		

71.			Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
72.			Баскетбол. Двухсторонняя игра.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
73.			Волейбол. Двухсторонняя игра	поддержание устойчивой физической работоспособности	
74.			<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	коррекция нарушений физического развития;	
75.			Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
76.			Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
77.			Кувырок назад	формирование и воспитание гигиенических	

				навыков при выполнении физических упражнений;	
78.			Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
79.			Лазанье по гимнастической скамейке	коррекция нарушений физического развития;	
80.			Вис. Упражнения для расслабления мышц.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
81.			Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	на раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
82.			Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
83.			Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
84.			Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	коррекция нарушений физического развития;	

85.			Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
86.			Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
87.			Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
88.			Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине	поддержание устойчивой физической работоспособности	
89.			Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения	коррекция нарушений физического развития;	
90.			Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
91.			Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной	

				деятельности;	
92.			Наклоны в перед из положения сидя	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
93.			Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость	поддержание устойчивой физической работоспособности	
94.			Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	коррекция нарушений физического развития;	
95.			Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
96.			Основы знаний по туризму	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
97.			Туризм как средство физического воспитания.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
98.			Снаряжение туриста. Кросс	поддержание устойчивой физической работоспособности	

99.			Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин)	коррекция нарушений физического развития;	
100.			Спортивные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
101.			Спортивные игры	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;	
102.			Итоговый урок	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	

### Календарно-тематическое планирование

#### 5 класс

	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Тип урока	Коррек тировка
1.			<b>Легкая атлетика</b> Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	поддержание устойчивой физической работоспособности	
2.			Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по виражу.	коррекция нарушений физического развития;	
3.			Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы.	развитие двигательных	

		Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе	способностей в процессе обучения;	
4.		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
5.		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
6.		Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	поддержание устойчивой физической работоспособности	
7.		Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	коррекция нарушений физического развития;	
8.		Бег с переменной скоростью до 5 мин.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
9.		Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности..	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
10.		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
11.		. Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции	поддержание устойчивой физической работоспособности	
12.		. Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча	коррекция нарушений физического развития;	
13.		Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
14.		. Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	коррекция нарушений физического развития;	
15.		Спортивная эстафета	развитие двигательных	



				способностей в процессе обучения;	
16.			Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
17.			Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
18.			Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
19.			Совершенствование техники челночного бега 3x10 м	коррекция нарушений физического развития;	
20.			Прыжок в длину с разбега	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
21.			Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
22.			Спортивная эстафета	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
23.			Спортивные игры. Беговые упражнения.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
24.			Бег 30 м; 4 мин	коррекция нарушений физического развития;	
25.			Высокий старт.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
26.			Совершенствование техники челночного бега 3x10 м .	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
27.			Спортивные игры. Беговые	формирование и воспитание	

			упражнения.	гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
28.			Метание мяча на дальность	поддержание устойчивой физической работоспособности	
29.			Метание мяча на дальность	коррекция нарушений физического развития;	
30.			Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
31.			<b>Подвижные игры</b> Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
32.			Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
33.			Лепта. Подвижные игры	поддержание устойчивой физической работоспособности	
34.			Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры	коррекция нарушений физического развития;	
35.			Здоровый образ жизни. Подвижные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
36.			Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
37.			Правила закаливания	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
38.			Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
39.			Подвижные игры. Значение	коррекция нарушений физического	

		физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	развития;	
40.		Подвижные игры «Самый меткий»Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .Подвижные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
41.		Подвижные игры Упражнения на дыхание	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;	
42.		Подвижные игры «Самый сильный»	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
43.		Подвижные игры «Самый быстрый»	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
44.		Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
45.		Подвижные игры «Самый смелый»	коррекция нарушений физического развития;	
46.		Подвижные игры «Самый ловкий»	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
47.		Подвижные игры.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц	поддержание устойчивой физической работоспособности	
48.		Подвижные игры с эстафетами	коррекция нарушений физического развития;	
49.		Подвижные игры на ловкость	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
50.		Игры на координацию.	формирование и воспитание	

				гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
51.			Подвижные игры «Самая быстрая команда»	поддержание устойчивой физической работоспособности	
52.			Подвижные игры на внимание.	коррекция нарушений физического развития;	
53.			Подвижные игры	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
54.			Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
55.			Подвижные игры с эстафетами	коррекция нарушений физического развития;	
56.			Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
57.			<b>Спортивные игры.</b> Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
58.			Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения.	коррекция нарушений физического развития;	
59.			Ведение мяча. Жонглирование мяча.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
60.			Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
61.			Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
62.			Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе	поддержание устойчивой физической работоспособности	

63.		Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке	коррекция нарушений физического развития;	
64.		Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
65.		Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	поддержание устойчивой физической работоспособности	
66.		Подача мяча в волейболе.	коррекция нарушений физического развития;	
67.		Подача мяча в волейболе.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
68.		. Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
69.		Олимпийское движение: легенды и реальность Передача мяча снизу.	коррекция нарушений физического развития;	
70.		Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
71.		Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
72.		Баскетбол. Двухсторонняя игра.	коррекция нарушений физического развития;	
73.		Волейбол. Двухсторонняя игра	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
74.		<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
75.		Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.	коррекция нарушений физического развития;	

76.		Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
77.		Кувырок назад	поддержание устойчивой физической работоспособности	
78.		Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	коррекция нарушений физического развития;	
79.		Лазанье по гимнастической скамейке	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
80.		Вис. Упражнения для расслабления мышц.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
81.		Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
82.		Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	коррекция нарушений физического развития;	
83.		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
84.		Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	поддержание устойчивой физической работоспособности	
85.		Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	коррекция нарушений физического развития;	
86.		Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
87.		Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
88.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине	коррекция нарушений физического развития;	

89.		Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
90.		Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
91.		Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа.	коррекция нарушений физического развития;	
92.		Наклоны в перед из положения сидя	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
93.		Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость	поддержание устойчивой физической работоспособности	
94.		Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	коррекция нарушений физического развития;	
95.		Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
96.		Основы знаний по туризму	поддержание устойчивой физической работоспособности	
97.		Туризм как средство физического воспитания.	коррекция нарушений физического развития;	
98.		Снаряжение туриста. Кросс	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
99.		Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин)	поддержание устойчивой физической работоспособности	
100.		Спортивные игры.	коррекция нарушений физического развития;	
101.		Спортивные игры	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических	

				упражнений;	
102.			Итоговый урок	поддержание устойчивой физической работоспособности	

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Коррекционно-развивающая направленность	Коррективная
1.			<b>Легкая атлетика</b> Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
2.			Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
3.			Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
4.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
5.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.	коррекция нарушений физического развития;	
6.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
7.			Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
8.			Кросс по слабопересеченной	формирование и воспитание	



			местности	гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
9.			Бег с переменной скоростью до 5мин	поддержание устойчивой физической работоспособности	
10.			Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности..	коррекция нарушений физического развития;	
11.			Прыжки в длину с места	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
12.			Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
13.			Стартовый разгон и переход в бег по дистанции	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
14.			Правила выполнения упражнений для правильной осанки Метание теннисного мяча	поддержание устойчивой физической работоспособности	
15.			Комплекс утренней гимнастики Упражнения на развитие пресса	коррекция нарушений физического развития;	
16.			Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
17.			Спортивная эстафета	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
18.			Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины ,частоты и шагов.Отжимание	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
19.			Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	

20.		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м	коррекция нарушений физического развития;	
21.		Прыжок в длину с разбега	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
22.		Значение физической культуры для здорового образа жизни.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
23.		Спортивная эстафета	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
24.		Бег 30 м; 4 мин	поддержание устойчивой физической работоспособности	
25.		Высокий старт.	коррекция нарушений физического развития;	
26.		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м .	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
27.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
28.		Метание мяча на дальность	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
29.		Метание мяча на дальность	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
30		Спортивные игры. Беговые упражнения.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
31.		<b>Подвижные игры</b> Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	коррекция нарушений физического развития;	
32.		Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

33.		Лапта. Подвижные игры	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
34.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
35.		Здоровый образ жизни. Подвижные игры.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
36.		Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	коррекция нарушений физического развития;	
37.		Правила закаливания	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
38.		Подвижные игры «Самый быстрый»Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
39.		Подвижные игры.Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
40.		Подвижные игры «Самый меткий»Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .Подвижные игры.	Поддержание устойчивой физической работоспособности	
41.		Подвижные игры Упражнения на дыхание	коррекция нарушений физического развития;	
42.		Подвижные игры «Самый сильный»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
43.		Подвижные игры «Самый быстрый»	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	

44.		Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
45.		Подвижные игры «Самый смелый»	поддержание устойчивой физической работоспособности	
46.		Подвижные игры «Самый ловкий»	коррекция нарушений физического развития;	
47.		Подвижные игры «Самый смелый»	коррекция нарушений физического развития;	
48.		Подвижные игры с эстафетами	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
49.		Подвижные игры на ловкость	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
50.		Игры на координацию.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
51.		Подвижные игры «Самая быстрая команда»	коррекция нарушений физического развития;	
52.		Подвижные игры на внимание.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
53.		Подвижные игры	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
54.		Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
55.		Подвижные игры с эстафетами	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
56.		Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
57.		<b>Спортивные игры.</b> Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

			игры в баскетбол.		
58.			Бросок в кольцо с места. Общие развивающие упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
59.			Ведение мяча. Жонглирование мяча.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
60.			Современные методы самовоспитания. Общие развивающие упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
61.			Спортивные игры. Общие развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
62.			Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе	поддержание устойчивой физической работоспособности	
63.			Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке	коррекция нарушений физического развития;	
64.			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
65.			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
66.			Подача мяча в волейболе.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
67.			Подача мяча в волейболе.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
68.			. Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
69.			Олимпийское движение: легенды и реальность Передача мяча снизу.	коррекция нарушений физического развития;	
70.			Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
71.			Двухсторонняя игра. Совершенствование техники	раскрытие возможных избирательных способностей и	

			бега на скорость.	интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
72.			Баскетбол. Двухсторонняя игра.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
73.			Волейбол. Двухсторонняя игра	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
74.			<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
75.			Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.	коррекция нарушений физического развития;	
76.			Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
77.			Кувырок назад	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
78.			Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
79.			Лазанье по гимнастической скамейке	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
80.			Вис. Упражнения для расслабления мышц.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
81.			Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	коррекция нарушений физического развития;	
82.			Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
83.			Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности	раскрытие возможных избирательных способностей и	

			движений.	интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
84.			Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
85.			Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
86.			Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
87.			Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.	коррекция нарушений физического развития;	
88.			Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
89.			Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
90.			Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
91.			Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
92.			Наклоны в перед из положения сидя	поддержание устойчивой физической работоспособности	
93.			Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость	коррекция нарушений физического развития;	
94.			Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
95.			Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения	

			гибкость.	доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
96.			Основы знаний по туризму	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
97.			Туризм как средство физического воспитания.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
98.			Снаряжение туриста. Кросс	поддержание устойчивой физической работоспособности	
99.			Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин)	коррекция нарушений физического развития;	
100.			Спортивные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
101.			Спортивные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
102.			Итоговый урок.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	

### Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Коррекционно-развивающая направленность	Коррективная
1.			<b>Легкая атлетика</b> Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
2.			Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	



			виражу.		
3.			Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
4.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
6.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
6.			Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
7.			Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
8.			Бег с переменной скоростью до 5 мин.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
9			Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности..	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
10			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места	поддержание устойчивой физической работоспособности	
11			. Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции	коррекция нарушений физического развития;	
12			. Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
13.			Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
14.			. Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

15.		Спортивная эстафета	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
16.		Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	поддержание устойчивой физической работоспособности	
17.		Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа	коррекция нарушений физического развития;	
18.		Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
19.		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
20.		Прыжок в длину с разбега	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
21.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
22.		Спортивная эстафета	коррекция нарушений физического развития;	
23.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
24.		. Бег 30 м; 4 мин	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
25.		Высокий старт.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
26.		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м .	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	

27.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
28.		Метание мяча на дальность	поддержание устойчивой физической работоспособности	
29.		Метание мяча на дальность	коррекция нарушений физического развития;	
30.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
31.		<b>Подвижные игры</b> Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
32.		Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
33.		Лапта. Подвижные игры	поддержание устойчивой физической работоспособности	
34.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры	коррекция нарушений физического развития;	
35.		Здоровый образ жизни. Подвижные игры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
36.		Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
37.		Правила закаливания	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
38.		Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
39.		Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	поддержание устойчивой физической работоспособности	

40.		Подвижные игры «Самый меткий»Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения.Подвижные игры.	коррекция нарушений физического развития;	
41.		Подвижные игры Упражнения на дыхание	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
42.		Подвижные игры «Самый сильный»	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
43.		Подвижные игры «Самый быстрый»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
44.		Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
45.		Подвижные игры «Самый смелый»	поддержание устойчивой физической работоспособности	
46.		Подвижные игры «Самый ловкий»	коррекция нарушений физического развития;	
47.		Подвижные игры.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
48.		Подвижные игры с эстафетами	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
49.		Подвижные игры на ловкость	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
50.		Игры на координацию.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	

51.		Подвижные игры «Самая быстрая команда»	поддержание устойчивой физической работоспособности	
52.		Подвижные игры на внимание.	коррекция нарушений физического развития;	
53.		Подвижные игры	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
54.		Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
55.		Подвижные игры с эстафетами	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
56.		Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
57.		<b>Спортивные игры.</b> Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
58.		Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения.	коррекция нарушений физического развития;	
59.		Ведение мяча. Жонглирование мяча.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
60.		Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
61.		Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
62.		Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
63.		Значение физической культуры и спорта в	поддержание устойчивой	

			формировании личности. Броски в кольцо в прыжке	физической работоспособности	
64.			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	коррекция нарушений физического развития;	
65.			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
66.			Подача мяча в волейболе.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
67.			Подача мяча в волейболе.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
68.			. Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
69.			Олимпийское движение: легенды и реальность Передача мяча снизу.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
70.			Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху.	коррекция нарушений физического развития;	
71.			Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
72.			Баскетбол. Двухсторонняя игра.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
73.			Волейбол. Двухсторонняя игра	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
74.			<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
75.			Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
76.			Правила дыхания при выполнении физических	коррекция нарушений физического	

		упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц.	развития;	
77.		Кувырок назад	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
78.		Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
79.		Лазанье по гимнастической скамейке	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
80.		Вис. Упражнения для расслабления мышц.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
81.		Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
82.		Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	коррекция нарушений физического развития;	
83.		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
84.		Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
85.		Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
86.		Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
87.		Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.	поддержание устойчивой физической работоспособности	

88.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине	коррекция нарушений физического развития;	
89.		Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
90.		Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	коррекция нарушений физического развития;	
91.		Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
92.		Наклоны в перед из положения сидя	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
93.		Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
94.		Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
95.		Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
96.		Основы знаний по туризму	коррекция нарушений физического развития;	
97.		Туризм как средство физического воспитания.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
98.		Снаряжение туриста. Кросс	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
99.		Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин)	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
100.		Спортивные игры.	формирование и воспитание гигиенических навыков при	



				выполнении физических упражнений;	
101.			Спортивные игры	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
102.			Итоговый урок	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Коррекционно-развивающая направленность	Коррективная
2.			<b>Легкая атлетика</b> Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
3.			Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по виражу.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
4.			Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе	поддержание устойчивой физической работоспособности	
5.			Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
7.			Техника высокого старта.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
7.			Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
8.			Бег с переменной скоростью до 5 мин.	коррекция нарушений физического	

				развития;	
9.			Бег 30м, 60м.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
10			Прыжки в длину с места	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
11				развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
12			. Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции		
13			. Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
14.			Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
15.			. Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	поддержание устойчивой физической работоспособности	
16.			Спортивная эстафета	коррекция нарушений физического развития;	
17.			Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
18.			Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
19.			Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
20.			Совершенствование техники челночного бега 3x10 м	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

21.		Прыжок в длину с разбега	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
22.		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
23.		Спортивная эстафета	коррекция нарушений физического развития;	
24.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
25.		. Бег 30 м; 4 мин	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
26.		Высокий старт.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
27.		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м .	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
28.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
29.		Метание мяча на дальность	поддержание устойчивой физической работоспособности	
30.		Метание мяча на дальность	коррекция нарушений физического развития;	
31.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
32.		<b>Подвижные игры</b> Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
33.		Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

			Строевые упражнения		
34.			Лапта. Подвижные игры	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
35.			Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры	поддержание устойчивой физической работоспособности	
36.			Здоровый образ жизни. Подвижные игры.	коррекция нарушений физического развития;	
37.			Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
38.			Правила закаливания	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
39.			Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
40.			Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
41.			Подвижные игры «Самый меткий» Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . Подвижные игры.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
42.			Подвижные игры Упражнения на дыхание	поддержание устойчивой физической работоспособности	
43.			Подвижные игры «Самый сильный»	коррекция нарушений физического развития;	
44			Подвижные игры «Самый быстрый»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
45			Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-	

				физкультурной деятельности;	
46			Подвижные игры «Самый смелый»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
47			Подвижные игры «Самый ловкий»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
48			Подвижные игры.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
49			Подвижные игры с эстафетами	поддержание устойчивой физической работоспособности	
50			Подвижные игры на ловкость	коррекция нарушений физического развития;	
51			Игры на координацию.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
52			Подвижные игры «Самая быстрая команда»	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
53			Подвижные игры на внимание.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
54			Подвижные игры	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
55			Игры.Техника безопасности. Обще развивающие упражнения	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
56			Подвижные игры с эстафетами	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
57			Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
58			<b>Спортивные игры.</b> Правила поведения на играх	поддержание устойчивой	

			в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол.	физической работоспособности	
59			Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения.	коррекция нарушений физического развития;	
60			Ведение мяча. Жонглирование мяча.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
61			Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
62			Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
63			Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
64			Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
65			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	поддержание устойчивой физической работоспособности	
66			Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	коррекция нарушений физического развития;	
67			Подача мяча в волейболе.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
68			Подача мяча в волейболе.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
69			. Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
70			Олимпийское движение: легенды и реальность. Передача мяча снизу.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
71			Требования к одежде в	формирование и воспитание	

			различных условиях. Передача мяча сверху.	гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
72			Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
73			Баскетбол. Двухсторонняя игра.	коррекция нарушений физического развития;	
74			Волейбол. Двухсторонняя игра	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
75			<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
76			Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
77			Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц.	коррекция нарушений физического развития;	
78			Кувырок назад	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
79			Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
80			Лазанье по гимнастической скамейке	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
81			Вис. Упражнения для расслабления мышц.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
82			Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
83			Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	

84		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
85		Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	коррекция нарушений физического развития;	
86		Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
87		Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
88		Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
89		Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине	поддержание устойчивой физической работоспособности	
90		Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения	коррекция нарушений физического развития;	
91		Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
92		Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
93		Наклоны в перед из положения сидя	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
94		Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость	поддержание устойчивой физической работоспособности	
95		Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	коррекция нарушений физического развития;	
96		Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	



97			Основы знаний по туризму	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
98			Туризм как средство физического воспитания.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
99			Снаряжение туриста. Кросс	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
100			Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин)	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
101			Спортивные игры.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
102			Итоговый урок	коррекция нарушений физического развития;	

### Календарно – тематическое планирование 9 «к» класса

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по плану	Тема урока	Коррекционно-развивающая направленность	Коррек тировка
1.			<b>Легкая атлетика</b> Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека,	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
2.			Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
3.			Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе	поддержание устойчивой физической работоспособности	

4.		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	коррекция нарушений физического развития;	
5.		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
6.		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
7.		Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	поддержание устойчивой физической работоспособности	
8.		Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	коррекция нарушений физического развития;	
9.		Бег с переменной скоростью до 5 мин.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
10		Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности..	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
11		Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
12		Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
13.		Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	

14.			. Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
15.			Спортивная эстафета	коррекция нарушений физического развития;	
16.			Современные средства физического воспитания. Подъем туловища	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
17.			Правила закаливания с помощью водных процедур в разные времена года. Висы и упоры.	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
18.			Бег на 60м. – 100м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
19.			Прыжок в длину с разбега	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
20.			Прыжок в длину с разбега	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
21.			Спортивные игры. Беговые упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
22.			Спортивная эстафета	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
23.			Режим дня учащегося в разные времена года. Общие развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
24.			Совершенствование техники челночного бега 3х10 м .	коррекция нарушений физического развития;	
25.			Бег 60 м с высокого старта	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
26.			Бег 30 м; 6 мин	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	

27.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
28.		Спортивные игры. Беговые упражнения.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
29.		Метание мяча на дальность	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
30.		Метание мяча на дальность	поддержание устойчивой физической работоспособности	
31.		<b>Подвижные игры</b> Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	коррекция нарушений физического развития;	
32.		Правила гигиены в разные времена года.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
33.		Лапта. Подвижные игры	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
34.		Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения	поддержание устойчивой физической работоспособности	
35.		Игры	коррекция нарушений физического развития;	
36.		Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
37.		Подвижные игры «Самый меткий» Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
38.		Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
39.		Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических	

				упражнений;	
40.			Подвижные игры.Правила закаливания.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
41.			Подвижные игры «Самый быстрый»	коррекция нарушений физического развития;	
42.			Подвижные игры Гигиена одежды школьника в разные времена года. Упражнения на дыхание	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
43.			Подвижные игры «Самый сильный»	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
44.			Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
45.			Подвижные игры «Самый смелый»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
46.			Подвижные игры «Самый ловкий»	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
47.			Подвижные игры с эстафетами	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
48.			Подвижные игры с эстафетами	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
49.			Игры.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц	поддержание устойчивой физической работоспособности	
50.			Подвижные игры..	коррекция нарушений физического развития;	
51.			Подвижные игры «Самая быстрая команда»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

52.		Подвижные игры на ловкость	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
53.		Подвижные игры	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
54.		Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
55.		Подвижные игры на внимание.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
56.		Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
57.		<b>Лыжная подготовка</b>  Техника безопасности передвижения на лыжах	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
58.		Передвижение ступающим шагом	поддержание устойчивой физической работоспособности	
59.		Передвижение ступающим шагом	коррекция нарушений физического развития;	
60.		Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
61.		Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
62.		Низкая стойка лыжника. Поворот «упором»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
63.		Самостоятельные формы занятий..	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
64.		Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой»	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	

65.		Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой»	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
66.		Значение закаливания для здоровья Скользящий шаг. Повороты «упором»	поддержание устойчивой физической работоспособности	
67.		Тестирование по пройденному материалу	коррекция нарушений физического развития;	
68.		Параолимпийский урок.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
69.		Передвижение приставным шагом	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
70.		Передвижение приставным шагом	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
71.		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
72.		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
73.		Безопасность при зимних спортивных играх.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
74.		<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
75.		Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.	коррекция нарушений физического развития;	
76.		Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
77.		Кувырок назад	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	

78.		Лазанье по гимнастической скамейке	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
79.		Роль физкультурной деятельности в жизни человека.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
80.		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
81.		Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
82.		Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
83.		Вис. Упражнения для расслабления мышц	поддержание устойчивой физической работоспособности	
84.		Вис. Упражнения для расслабления мышц	коррекция нарушений физического развития;	
85.		Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
86.		Равновесие	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
87.		Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
88.		Наклоны в перед из положения сидя	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
89.		Наклоны в перед из положения сидя	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
90.		Спортивные игры. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	



91.		Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.разбега.	поддержание устойчивой физической работоспособности	
92.		Вис. Упражнения для расслабления мышц	коррекция нарушений физического развития;	
93.		Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
94.		Упражнения на гибкость	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	
95.		Упражнения на гибкость	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
96.		Основы знаний по туризму	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
97.		Туризм как средство физического воспитания.	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
98.		Снаряжение туриста. Кросс	поддержание устойчивой физической работоспособности	
99.		Баскетбол. Двухсторонняя игра.	развитие двигательных способностей в процессе обучения;	
100.		Волейбол. Двухсторонняя игра	формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;	
101.		Игры на свежем воздухе	поддержание устойчивой физической работоспособности	
102.		Итоговый урок	коррекция нарушений физического развития;	