

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области "Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "Гармония"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения  
протокол № 1  
от «23» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Т.А. Тамарчина  
«31» августа 2023г.

**Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
5- 12 классы  
Срок реализации 8 лет**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии (ВАРИАНТ 2);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии (ВАРИАНТ 2) ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония»;
- Учебный план ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония»

### Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### **Цель программы:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
- Устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 -12 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя, стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость

действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Не менее важным разделом программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 14 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5	6	7	8	9	10	11	12
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2
Количество часов в год	68	68	68	68	68	68	68	68

### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

##### ***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

##### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
- реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

***Лёгкая атлетика Ходьба***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.



Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

### ***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

### ***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол***

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед.

Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

#### ***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

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

### **Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

### **Контрольно-измерительные материалы**

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

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре и мае.

### **6 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика *Ходьба***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

### ***Бег***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

### ***Прыжки***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

### ***Метание***

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол***

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

### Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

### ***Баскетбол***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

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

### ***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км - девочки, 2 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

### **7 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения***

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

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

### **Упражнения на гимнастической стенке:**

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

### **Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):**

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика *Ходьба***

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

### ***Бег***

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м - 3-6 раз.

Бег на 60 м - 3 раза;

Бег на 100 м - 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

### ***Прыжки***

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете.

### ***Метание***

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол***

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед.

Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

#### ***Баскетбол***

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления - передача.

Ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча.

Ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении - ведение мяча - бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***



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

### **Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км - девочки, 2,5 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **8 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения***

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

***Лёгкая атлетика Ходьба***

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

### ***Бег***

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.

### ***Прыжки***

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

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

### ***Метание***

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол.***

Теория (в процессе занятий). Понятие об обучении и тренировке в пионерболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по пионерболу. Понятие методики судейства.

#### Тактическая подготовка .

- подача мяча. Нападающие удары;
- техники защиты. Действия без мяча;
- перемещение из стойки;
- действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование;
- тактика нападения.

### Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### ***Баскетбол***

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча 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.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

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

### ***Лыжная подготовка***

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 - мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км - девочки, 3 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;***

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

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

### ***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### ***Лёгкая атлетика Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

### ***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

### ***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

### ***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

## **Подвижные и спортивные игры**

### ***Пионербол.***

Теория (в процессе занятий). Понятие об обучении и тренировке в пионерболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по пионерболу. Понятие методики судейства.

#### Тактическая подготовка .

- подача мяча. Нападающие удары;
- техники защиты. Действия без мяча;
- перемещение из стойки;
- действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование;
- тактика нападения.

#### Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### ***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.
- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.
- Преодоление бугров и впадин.
- Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
- Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
- Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.
- **Контрольно-измерительные материалы**
- Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **10класс.**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;**

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;



- упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

#### ***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

#### ***Лёгкая атлетика Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

#### ***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

#### ***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

### ***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол с элементами волейбола.***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Верхняя прямая подача.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6- 5-4. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

#### ***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.
- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.
- Преодоление бугров и впадин.
- Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
- Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
- Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.
- **Контрольно-измерительные материалы**
- Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **11 класс.**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;**

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

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

### ***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### ***Лёгкая атлетика Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

### ***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

### ***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

### ***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол с элементами волейбола.***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Верхняя прямая подача.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-5-4. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

#### ***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.
- Преодоление бугров и впадин.
- Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
- Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
- Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.
- **Контрольно-измерительные материалы**
- Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **12 класс.**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;**

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

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

### ***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### ***Лёгкая атлетика Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

### ***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

### ***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

### ***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Пионербол с элементами волейбола.***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Верхняя прямая подача.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-5-4. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

#### ***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.





**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов  
2 часа в неделю**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
<b>1 четверть.</b>					
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2-3		Упражнения на развитие скорости бега.	2	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4		Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
5-6		Бег с преодолением малых препятствий.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..

7-8		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
10-11		Метание мяча на дальность.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12-13		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.

<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры (пионербол) ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
3		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
4		Розыгрыш мяча в три паса.	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.

5		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
6		Пионербол. Учебная игра.	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
7		Пионербол. Учебная игра.	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие ловкости.
<b>Спортивные игры (баскетбол) (7 ч)</b>					
8		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие ловкости.
9-10		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости
11		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.
12		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
13		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.

14		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
----	--	--	---	--	-------------------------------

<b>3 четверть. Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4-5		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
6		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
7		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
8		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	1	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.

9		Торможение «плугом» на равнине.	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
10		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
11-12		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
13-14		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с основами акробатики (6 ч)</b>					
15		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
16		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
17		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости
18		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развитие координационных способностей.
19		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.
20		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.

**4четверть.  
Легкая атлетика (14 ч)**

1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
4		Бег 400 м. Пионербол.	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
5-6		Метание мяча на дальность с разбега.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7-8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
9		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
10-11		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
12		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
13		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.

14		Бег с преодолением малых препятствий.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
----	--	---------------------------------------	---	--	-----------------------------------

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
<b>1 четверть.</b>					
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4-5		Бег с преодолением малых препятствий.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
6-7		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
8-9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.



10-11		Метание мяча на дальность.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12-13		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
<b>2 четверть ( 14 ч )</b> <b>Спортивные игры (пионербол) (7ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
3		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
4		Розыгрыш мяча в три паса.	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
5		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
6		Пионербол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

7		Пионербол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
<b>Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)</b>					
8		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие ловкости.
9-10		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости
11-12		Передача мяча двумя руками от груди.	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.
13		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
14		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
<b>3 четверть</b>					
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.

2-3		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
4-5		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
6-7		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
8-9		Спуск со склона в средней стойке.	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах	Развитие ловкости.

10-11		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах.	Развитие координационных способностей.
12		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	1	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
13		Торможение «плугом» на равнине.	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
14		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.

**Гимнастика с элементами акробатики (6ч).**

15		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие силовой выносливости
----	--	--	---	--	-------------------------------

16		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
17-18		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
19		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
20		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.

**4 четверть**  
**Легкая атлетика (14 ч)**

1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
5		Бег 400 м без учета времени. Пионербол.	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
6-7		Метание мяча на дальность с разбега.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости

9-10		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11-12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
13-14		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
<b>1 четверть.</b>					
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2-3		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
4		Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
5		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
6-7		Бег с преодолением малых препятствий.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
8		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.

9-10		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
11-12		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
13-14		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры пионербол. ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2-3		Совершенствование стоек, перемещений, остановок	2	<u>Выполнять</u> специальные передвижения игрока в условиях игровой деятельности	<u>Научится:</u> правильно выполнять технические элементы
4-5		Розыгрыш мяча в три паса. пионербол	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
6-7		Пионербол. Учебная игра.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч)</b>					
8-9		Передача мяча в парах и тройках.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
10-11		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

12-13		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
14		Баскетбол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

<b>3 четверть. Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный бесшажный ход.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4-5		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
6		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
7		Торможение «плугом» с пологого склона.	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.

8-9		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
10-11		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
12-13		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
14		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с основами акробатики (6 ч)</b>					
15		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
16		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
17		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости
18		Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
19		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
20		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

**4 четверть**



<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
4		Бег на 60 м. Пионербол	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
5-6		Метание мяча на дальность с разбега.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
8-9		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
10-11		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
12		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
13-14		Бег с преодолением малых препятствий.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
---------	-----------------	------------	------------------	------------------------	-----------------------

<b>1 четверть.</b>					
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	<b>1</b>	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	<b>1</b>	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	<b>1</b>	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4-5		Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно)	<b>1</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7-8-9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	<b>1</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
10-11		Метание мяча на дальность.	<b>1</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
13-14		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры - пионербол. ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола.	<b>1</b>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2-3		Верхняя передача мяча одной рукой. Игра: «Сумей выполнить». пионербол	<b>2</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.

4-5		Совершенствование подачи мяча через сетку	2	Демонстрировать технику подачи в условиях игровой деятельности	Развитие ловкости.
6-7		Розыгрыш мяча в три паса. пионербол	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч)</b>					
8-9		Передача мяча в парах и тройках.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
10-11		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
12-13		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
14		Баскетбол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

<b>3 четверть.</b>					
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4		Поворот махом на месте.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.

5-6		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1		
7		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
8		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
9-10		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
11		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
12		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
13		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
14		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6ч)</b>					
15		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
16		Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
17		Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
18		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.

19		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
20		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

4 четверть					
Легкая атлетика (14 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
4-5		Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	2	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
6		Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7-8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
9-10		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11-12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости

13-14		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»( без учета времени)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
-------	--	--	---	--	--------------------

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
<b>1 четверть.</b>					
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4-5		Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7-8-9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.

10-11		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
13-14		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры пионербол. ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2-3		Обманные действия игроков, командные действия	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
4-5		Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
6-7		Игра пионербол.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч)</b>					
8-9		Передача мяча в парах и тройках. (1 ч. факультатив)	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
10-11		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
12-13		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
14		Баскетбол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

**3 четверть.  
Лыжная подготовка (14 ч)**

1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей»	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4		Поворот махом на месте.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
5-6		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1		
7		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
8		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
9-10		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
11		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
12		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
13		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.



14		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6ч)</b>					
15		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
16		Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
17		Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
18		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
19		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
20		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

<b>4 четверть</b>					
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.

4-5		Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	2	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
6		Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7-8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
9-10		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11-12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
13-14		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»( без учета времени)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
<b>1 четверть. Легкая атлетика (13 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.

4-5		Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно)	<b>1</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7-8-9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	<b>1</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
10-11		Метание мяча на дальность.	<b>1</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
13-14		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры пионербол с элементами волейбола. ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола.	<b>1</b>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2-3		Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить».	<b>2</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
4-5		Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч».	<b>2</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
6-7		Розыгрыш мяча в три паса.	<b>2</b>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч)</b>					
8-9		Передача мяча в парах и тройках.	<b>2</b>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости

10-11		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
12-13		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
14		Баскетбол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

**3 четверть.  
Лыжная подготовка (14 ч)**

1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей»	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4		Поворот махом на месте.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
5-6		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1		
7		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
8		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
9-10		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.

11		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
12		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
13		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
14		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6ч)</b>					
15		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
16		Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
17		Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
18		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
19		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
20		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

**4 четверть**

**Легкая атлетика (14 ч)**

1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
4-5		Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	2	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
6		Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7-8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
9-10		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11-12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
13-14		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»( без учета времени)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
<b>1 четверть.</b> <b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					

1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4-5		Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7-8-9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
10-11		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
13-14		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры пионербол. ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2-3		Верхняя прямая подача.	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
4-5		Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.

6-7		Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч)</b>					
8-9		Передача мяча в парах и тройках. (1 ч. факультатив)	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
10-11		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
12-13		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
14		Баскетбол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

<b>3 четверть.</b>					
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей»	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4		Поворот махом на месте.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
5-6		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1		
7		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.



8		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
9-10		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
11		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
12		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
13		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
14		Льжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6ч)</b>					
15		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
16		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
17		Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
18		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
19		Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
20		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

4 четверть					
Легкая атлетика (14 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
4-5		Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	2	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
6		Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7-8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
9-10		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11-12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
13-14		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»( без учета времени)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 12 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
---------	-----------------	------------	------------------	------------------------	-----------------------

<b>1 четверть.</b>					
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	<b>1</b>	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	<b>1</b>	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	<b>1</b>	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4-5		Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно)	<b>1</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7-8-9		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	<b>1</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
10-11		Метание мяча на дальность.	<b>1</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
13-14		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
<b>2 четверть.</b>					
<b>Спортивные игры пионербол. ( 7 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	<b>1</b>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
2-3		Верхняя прямая подача.	<b>2</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.

4-5		Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
6-7		Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч)</b>					
8-9		Передача мяча в парах и тройках.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
10-11		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
12-13		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
14		Баскетбол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

<b>3 четверть.</b>					
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
1		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
2		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей»	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
3		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
4		Поворот махом на месте.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
5-6		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1		

7		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
8		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
9-10		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
11		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
12		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
13		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
14		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6ч)</b>					
15		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
16		Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
17		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
18		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
19		Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.

20		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.
----	--	---	---	--	--------------------

**4 четверть**

**Легкая атлетика (14 ч)**

1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
2-3		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
4-5		Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	2	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
6		Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
7-8		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
9-10		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11-12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
13-14		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»( без учета времени)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса.**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
<b>Гимнастика</b>			
3.1.	Стенка гимнастическая.	10	
3.2.	Бревно гимнастическое	1	
3.3.	Козел гимнастический.	1	
3.4.	Конь гимнастический.		
3.5.	Брусья гимнастические, разновысокие.		
3.6.	Брусья гимнастические, параллельные.		
3.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления.		
3.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления.		
3.9.	Мост гимнастический подкидной.	2	
3.10.	Скамейка гимнастическая жесткая.	2	
3.11.	Коврик гимнастический.		
3.12.	Маты гимнастические.	10	
3.13.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).	5	
3.14.	Мяч малый (теннисный).	3	
3.15.	Скакалка гимнастическая.	12	
3.16.	Мяч малый (мягкий).	5	
3.17.	Палка гимнастическая.	12	
3.18.	Обруч гимнастический.	12	
3.19.	Секундомер.	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
4.1.	Планка для прыжков в высоту.		
4.2.	Стойки для прыжков в высоту.		

4.3.	Барьеры л/а тренировочные.	5	
4.4.	Рулетка измерительная (10 м; 50 м).	1	
<b>Спортивные игры</b>			
5.1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
5.2.	Мячи баскетбольные.	12	
5.3.	Стойки волейбольные универсальные.		
5.4.	Сетка волейбольная.	1	
5.5.	Мячи волейбольные.	7	
5.6.	Мячи футбольные.	5	
5.7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
7.1.	Аптечка медицинская.	1	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
8.1.	Спортивный зал игровой, гимнастический.	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
8.2.	Кабинет учителя.	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
8.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	2	Включает в себя: стеллажи, контейнеры.
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
9.1.	Легкоатлетическая дорожка.	1	
9.2.	Сектор для прыжков в длину.	1	
9.3.	Площадка игровая баскетбольная.	1	
9.4.	Площадка игровая волейбольная.	1	
9.5.	Лыжная трасса.	1	