

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа составлена на основе программы В.В. Воронковой по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида издательство «Владос», 2013 год.

**Целью АОП программы является**:

- формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- укрепление здоровья школьников посредством развитие физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Коррекционные:**

-исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;

-поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

-активизация познавательной деятельности (развитие памяти, внимания, мышления).

-коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

**Воспитательные:**

-воспитание целенаправленность, работоспособность, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля.

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

**Форма организации учебного процесса.**

Для обучения умственно отсталого ребенка необходимы особые подходы к организации образовательного процесса:

- практическая направленность обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- индивидуализация и дифференциация обучения.

**Практическая** направленность учебного предмета реализуется через освоение базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных и игровых упраж­нений. А так же применение полученных знаний на практике в повседневной жизни.

**Дифференцированный** подход к обучению строится с учетом особых образовательных потребностей ребенка.

- использование в учебном процессе наглядных пособий (иллюстрации, модели, схемы, презентаций).

-чередование видов деятельности, при переходе одного вида деятельности к другому, переключать внимание ребенка специальными приемами (тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными) применение активных методов обучения).

Исходя из психологических особенностей и рекомендаций ПМПК  **коррекционная направленность** реализуются в следующих направлениях:

- коррекция недоразвития моторных функций: развитие координации движений рук и ног, фиксации глаз на движениях рук, дифференциация движения пальцев, регуляция мышечных усилий и т.д.;

**-** коррекция недостатков мыслительной и познавательной деятельности в процессе ориентировки заданий, планирования хода работы и контроля;

- повышение познавательной активности школьников: развитие пространственно- временной ориентировки и представлений, наблюдательности, расширение и активизация словарного запаса и связной речи, внимания и воображения;

- компенсация недоразвития эмоционально- волевой сферы, формирование адекватной реакции на неудачи, побуждение к самостоятельному преодолению трудностей, принятие помощи учителя ит.д.

**Общая характеристика предмета**

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка» и «Коррекционные игры».

В разделе «Физическое совершенствование» **«Гимнастика»** помимо акробатических упражнений входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, что позволяет корректировать имеющиеся физические отклонения у детей. 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.

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.

Обучение правильному дыханию в покое, и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

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

Упражнения в лазаньи 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, булавы, 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. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

 Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены спортивные и коррекционные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, выдержка, память, последовательность движений, инициативность к коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей, пространственных и временных ориентиров.

Раздел **«Лыжная подготовка»** преследует цели не только овладение умениями и навыками лыжной подготовки, но и цели прикладного характера. Занятия лыжами 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 и моторики.

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 результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Каждая часть курса в соответствии с учебным планом школы рассчитана на 68 ч, по 2 часа в неделю в каждом классе.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5- 9 классах составляет согласно учебному плану: 340 часов при недельной нагрузке - 2часа.

**Планируемые результаты освоения (АОП) учебного предмета физическая культура**

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств у учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатов образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета « Физическая культура».

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе среднего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность, распределять в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирая для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

 - выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения;

 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое содержание программы**

**6 класс (68 часов)**

*Теоретические знания. Знания о физической культуре (в процессе урока или в виде домашнего задания).* Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гимнастики. Причины нарушения осанки.

*Гимнастика и акробатика. С*троевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. 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, опорный прыжок, 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 с речёвкой и песней. 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. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". 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.

*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 темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лы­жах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Резервный вариант. Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

*Спортивные игры.* Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

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

*Коррекционные и подвижные игры.* 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, льду.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.  Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**7 класс (68 ч.)**

*Теоретические знания. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков или в виде домашнего задания).* Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Правильное дыхание при (ходьбе, беге, прыжках). Роль физической культуры в подготовке к труду. Формирование знаний ‘ Здоровые привычки”

*Гимнастика. Теоретические сведения.* Правила поведения на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал.* Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два с поворотами в углах ,полуоборот направо и налево. Размыкание: на вытянутые руки в движении, вправо и влево от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Изменение длины шага: выполнение команд «Шире шаг» и «Короче шаг». Повороты «Кругом». Переноска груза и передача предметов.Переноска 2-3 набивных мячей (весом до 6-7 кг) на расстояние 8-10 метров, гимнастических матов, гимнастического козла вдвоем. Передача по кругу ,в колонне ,в шеренге предметов весом до 4 кг; флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа слева и справа. Лазанье и перелезание.Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, предметом в руке(мяч, палка ,флажок), передвижение в висе ,смешанные висы (спиной и боком). Перелазание через препятствия различными способами включая бег, прыжки, равновесия. Равновесие:на левой и правой ноге на узкой рейке гимнастической скамейке, *х*одьба по гимнастической скамейке с поворотами и хлопками под ногой, повороты в приседе на носках, соскоки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации упражнений. Опорный прыжок:прыжок наскок в упор присев на гимнастического козла и соскок с поворотом налево (направо), прыжок ноги врозь с поворотом на 90 градусов.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки. Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы тазобедренного сустава. Упражнения для расслабления мышц; на преодоление сопротивления.

Корригирующие упражнения.Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения с предметами. Упражнения для развития мышц рук и ног.  Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.  Упражнения на дыхание.   Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки.

 *Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в две шеренги, с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба змейкой и по диагонали. Прохождение расстояния за определенное количество шагов до ориентира с открытыми глазами и с закрытыми. Сочетание простейших исходных положений рук и ног с контролем и без контроля зрения. Из исходного положения поднимание ног с закрытыми глазами до определенной высоты. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место с закрытыми глазами. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба и лёгкий бег на месте 5, 10,15 секунд по команде. Повторение задания, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.
Прыжки на двух ногах с преодолением расстояния 5—6 м до черты. Повторение упражнения вдвое медленнее с определением самого точного ученика.

*Легкая атлетика. Теоретические сведения.* Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Практический материал.* Ходьба:с изменением направлений по сигналу, скрестным шагом, с выполнением движений на координацию, с преодолением препятствий, спортивной ходьбой. Бег:медленный бег в равномерном темпе до 5 мин, бег на дистанции 60 м с низкого старта, эстафетный бег с передачей палочки, с преодолением препятствий, беговые упражнения.  Прыжки:на одной и на двух с поворотами; ноги скрестно с продвижением вперед, на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге*;* через скакалку на месте в различном темпе.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: с ограниченным отталкиванием в зоне 80 см, отработка отталкивания*.* Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:отработка отталкивания.  Метание:малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и на высоте 2-3 м; в мишень диаметром 100 смиз различных исходных ,набивного мяча весом 2кг с места в сектор боком.

*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 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке 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 расстоянии до 1,5 км.

*Спортивные игры*

 *Баскетбол. Теоретические сведения.* Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал*: остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля и передача мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в корзину снизу и от груди с места. Подвижные игры: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

*Пионербол.* Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

*Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения о игре* (правила игры, расстановка и перемещение по площадке, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; cанитарно -гигиенические требования к занятиям).

*Практический материал:* (приемы и передачи мяча сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя прямая подачи).

*Коррекционные игры*. 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, льду.

**8 класс (68 ч.)**

*Теоретический материал (в процессе урока или в виде домашнего задания).* Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

*Гимнастика. Теоретические сведения.*  Виды гимнастики в школе.

*Практический материал.* Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движений.

*Упражнения с предметами.* С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения, сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна, 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок. Прыжок «согнув ноги» через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений* (5 ч.).Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика. Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

*Легкая атлетика. Теоретические сведения.* Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

*Практический материал.* Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего; по второму сигналу спокойный бег. Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

*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". Одновременный двухшажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой». Подъем «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 50 м (5-6 раз за урок). Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза за урок). Передвижение до 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

*Спортивные игры.*

*Волейбол*. *Теоретические сведения*. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

*Практический материал.* Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

 *Баскетбол. Теоретические сведения.* Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

*Практический материал.* 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.

*Коррекционные игр.* Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза.

**Тематическое планирование**

 8 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата\*** | **Тема урока** | **Элементы содержания****урока (проверяемые заданиями КИМ)** | **Формируемые компетенции:****Информационно-коммуникативная, исследовательская, т.е. метапредметные результаты** | **Коррекционная направленность обучения** |
| **Легкая атлетика. 10 ч.** |
| 1 |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроке физической культуры | Знание правил техники безопасности. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. | *Регулятивные УУД:*  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;- *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный  опыт  и  информацию,  полученную  на уроке.*Коммуникативные УУД:*  - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. | Концентрация внимания |
| 2 |  |  Бег 60 м. с низкого старта - зачет | Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. | Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости |
| 3 |  | Спортивная ходьба.  | Обучение технике спортивной ходьбы. | Ритм движений, соразмерность усилий |
| 4 |  | Бег на средние дистанции. | Бег с переменной скоростью до 5 мин | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| 5 |  | Прыжок в длину с места - зачет | Техника выполнения прыжка в длину с места.  | Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность |
| 6 |  | Беговая полоса препятствий.  | Составление этапов беговой полосы препятствий и преодолении ее | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 7 |  | Кроссовый бег. | Обучение технике кроссового бега по слабопересеченной местности до 300 м. | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстоянияРучная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. |
| 8 |  | Метание мяча на дальность с разбега.Метание мяча с места -зачет. | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. | Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем |
| 9 |  |  Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | координация движений рук и ног, ритмичность движений |
| 10 |  | Челночный бег 3х9 м. | Обучение технике выполнения бега к пронумерованным медицинболам. | Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие стопы |
| **Спортивные игры. Баскетбол 8 ч.** |  |  |  |  | **Спортивные игры. Баскетбол 8 ч.** |
| 11 |  | Правила техники безопасности. | Знание основных правил игры в баскетбол. | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенному учителем плану.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,;- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,;- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;  - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;  - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки;  - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.*Коммуникативные УУД:*- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности; - умение измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования; | Коррекция внимания |
| 12 |  | Ведение мяча с обводкой препятствий. | Обучение попеременного ведения мяча с обводкой препятствий в шаге | Дифференцировка усилия и расстояния |
| 13 |  | Ловля и передача мяча . | Обучение техники передачи мяча различными способами в движении | Дифференцировка усилия и направления движения, координации движений рук, концентрация внимания |
| 14 |  | Бросок мяча по кольцу  | Обучение технике броска мяча по кольцу от груди снизу. | Координация движений кисти, концентрация внимания |
| 15 |  | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам | Обучение способам применения в игровой деятельности изученных технических приемов. | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания |
| 16 |  | Эстафеты с ведением мяча  | Совершенствование навыка прохождения эстафеты | Точность направления и усилия |
| 17 |  | Круговая тренировка с мячом.  | Обучение методам самоконтроля | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |
| 18 |  | Игра "Мяч- ловцу" | Уметь играть по основным правилам игры, точно бросать и ловить мяч. | Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| **Коррекционные игры 9 ч.** |  |  |  |  | **Коррекционные игры 9 ч.** |
| 19 |  | *.*« Что пропало» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | *Регулятивные:* - учиться работать по предложенному учителем плану;- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;- принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.*Познавательные:*- уметь рассказывать правила изучаемой игры;- обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации.*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.*Рефлексивные*: - овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности | активизация психических процессов: восприятие, внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве. |
| 20 |  | « Повтори, не ошибись» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие внимания, быстроты реакции, накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие |
| 21 |  | «Лохматый пес» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции |
| 22 |  | « Замок» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие мелкой моторики |
| 23 |  | **«**За работу» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие устной связной речи, памяти, движений |
| 24 |  | «Утята» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие устной связной речи; воображения, быстроты и координации движений. |
| 25 |  | Игра «Воздушный шарик» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем |
| 26 |  | Игра «Сидячий футбол» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений |
| 27 |  | Игра «Проведи мяч» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| **Гимнастика 14 ч.** |  |  |  |  | **2 четверть. Гимнастика 14 ч.** |
| 28 |  |  Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения  | Знание правил техники безопасности | *Регулятивные УУД:* - умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками.*Познавательные УУД:*  - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями; - умение различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; - умение описывать технику общеразвивающих упражне­ний; - умение составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнению упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий*Коммуникативные УУД:* - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделе­ния; - умение сказания помощи в установке и уборке снарядов. | Коррекция внимания |
| 29 |  | Строевые команды и приемы | Обучение строевым упражнениям: повороты направо, налево при ходьбе на месте, противоход. | Ориентировка в пространстве. Согласованность действий |
| 30 |  | Пространственная ориентировка | Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). | Координация движений,  ориентировка в пространстве |
| 31 |  | Временная ориентировка.  | Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. | Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| 32 |  | Комплекс упражнений с предметами.  | Уметь выполнять упражнения со скакалкой | Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве |
| 33 |  | Лазанье по гимнастической стенке. | Овладение техникой выполнения комплекса упражнений | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений |
| 34 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» | Обучение технике вскока с разбега в упор стоя на колене | Координация движений, точность кинестетических ощущений |
| 35 |  | Упражнения на гимнастическом бревне  | Обучение технике ходьбы с выпадами | Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры. |
| 36 |  | Гимнастическая комбинация на бревне.  | Обучение технике комбинации гимнастических упражнений на бревне  | Координация движений, соразмерность усилий |
| 37 |  | Лазанье по канату в три приема. | Совершенствование навыка лазанья. | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног |
| 38 |  | Переноска груза и передача предметов. | Обучение технике разбега и вскока на бревно | Координация движений, соразмерность усилий |
| 39 |  | Гимнастическая полоса препятствий | Обучение технике переноски ученика втроем | Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия |
| 40 |  | Опорный прыжок способом «ноги врозь». | Совершенствование техники прохождения полосы препятствий | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, |
| 41 |  | ОРУ с гимнастическими палками. | Обучение технике разбега, прыжка на месте с разведением ног в полете, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | Дифференцировка усилия и направления движения, координации движений рук, концентрация внимания |
| **Пространственное ориентирование 5 ч.** |  |  |  |  | **Пространственное ориентирование 8 ч.** |
| 42 |  | Строевые упражнения в колонне. | Построение в колонну по два ,с соблюдением заданного расстояния (по ориентирам и без них). | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенному учителем плану.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,;- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,;- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;  - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;  - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки;  - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.*Коммуникативные УУД:*- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности; - умение измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования; | Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения |
| 43 |  | Ходьба «змейкой» | Ходьба с изменением направления по ориентирам | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, |
| 44 |  | Ходьба по ориентирам. | Прохождение расстояния до 7 м. от одного до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, |
| 45 |  | Исходные положения тела. | Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях (по словесной инструкции) | Координация движений, точность кинестетических ощущений |
| 46 |  | Ходьба по ориентирам в усложненных условиях. | Ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов. | Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела |
| **Лыжная подготовка 8 ч.** |  |  |  |  | **3 четверть. Лыжная подготовка 14 ч.** |
| 47 |  | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | Знание правил техники безопасности | *Регулятивные УУД:* - соблюдать правила безопасностиумение самостоятельно определять цели своего обуче­ния; - умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,  - осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения.*Познавательные УУД:*  - формировать умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме ; - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.*Коммуникативные УУД:* - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; - уметь измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования. | Коррекция внимания |
| 48 |  | Одновременный бесшажный ход | Обучение технике одновременного бесшажного хода (согласованность движений рук и ног).  | Равновесие, согласованность движений |
| 49 |  | Одновременный одношажный ход. | Обучение технике одновременного одношажного хода (согласованность движений рук и ног).  | Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса и ног |
| 50 |  | Одновременный двухшажный ход | Обучение технике одновременного двухшажного хода (согласованность движений рук и ног).  | Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий |
| 51 |  | Спуск в основной и низкой стойке | Уметь выполнять стойки при спуске со склона  | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве |
| 52 |  | Передвижение на лыжах до 1000 м. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | Координация и согласованность движений рук и ног |
| 53 |  | Торможение « плугом» | Совершенствование техники торможения «упором».  | Способность контролировать положение тела и его звеньев в пространстве, силы мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы. |
| 54 |  | Дистанция на лыжах до 1500 м. | Прохождение учебной дистанции в среднем темпе изученными ходами | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем координация движений рук и ног |
| **Коррекционные игры 5 ч.** |  |  |  |  | **Коррекционные игры 10 ч.** |
| 55 |  | Игра: «Мяч капитану». | Игра с элементами спортивных игр | Регулятивные: - учиться работать по предложенному учителем плану;- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;- принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.Познавательные:- уметь рассказывать правила изучаемой игры;- обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации.Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.Рефлексивные: - овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности | Развитие внимания. |
| 56 |  | Игра «Точная подача» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие наблюдательности. |
| 57 |  | Игра: «Слушай внимательно» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Напряжение – расслабление, координация движений. Развитие пространственной ориентировки, точности движений. |
| 58 |  | Игра: «Волшебный мешочек» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстоянияРучная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. |
| 59 |  | Игра: «Веревочка под ногами» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления |
| **Спортивные игры 3 ч.** |  |  |  |  | **4 четверть. Спортивные игры 8 ч.** |
| 60 |  | Подвижная игра «Мяч в воздухе» | Обучение тактике игры в парах | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенному учителем плану.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,;- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,;- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;  - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;  - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки;  - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями | Быстрота переключения зрения |
| 61 |  | Учебная игра в волейбол. | Уметь играть по упрощенным правилам | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания |
| 62 |  | Тактические действия в игре | Техника передачи мяча в зонах 6-3- 4 (5- 3- 4) через сетку. 1-2-3 через сетку | Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| **Легкая атлетика 6 ч.** |  |  |  |  | **Легкая атлетика 9 ч.** |
| 63 |  | Спортивная ходьба на средние дистанции. | Обучение технике спортивной ходьбы при прохождении дистанции до 30 мин. | *Регулятивные УУД:*  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;- *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный  опыт  и  информацию,  полученную  на уроке.*Коммуникативные УУД:*  - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. | Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно – силовые качества |
| 64 |  | Бег на короткие дистанции от 40- 100 м. | Техника бега с ускорением и на время: бег 40 м.- 3-6 раз, бег на 60 м.- 3 раза, бег на 100 м.- 2 раза. | согласованность движений, развитие силы разгибателей ног |
| 65 |  | Бег с преодолением препятствий. | Закрепление техники бега с преодолением препятствий. | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма |
| 66 |  | Прыжковые упражнения.Метание мяча с места . | Обучение подводящим прыжковым упражнениям: запрыгивания на препятствия высотой 60- 80 см., прыжки вверх во время бега толчком правой и левой ногой, толчком обеих ног; прыжки со скакалкой в течение 2-х мин., многоскоки | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| 67 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание».Прыжок в длину с места на результат | Закрепление техники отталкивания, обучение техники перехода через планку. | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 68 |  | Бег 60 м на – зачет.Метание набивного мяча. | Обучение техники метания набивного мяча весом 2-3 кг.двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий |