

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»
город Вологда

Согласовано
Зам. директора по УВР МОУ
«Общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья № 2» г.
Вологда
_____ /Доронина И.Г. /
«30» августа 2023 г.

Программа принята
на заседании педагогического совета
МОУ «Общеобразовательная школа
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья № 2»
протокол №1 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Общеобразовательная
школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья
№ 2» г. Вологда
_____ /Ивашкова Е.М./
Приказ № 25-ОД от «30» августа 2023 г.

Подписано электронной подписью

**АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 2)**

Автор – составитель:
Ромашова Евгения Сергеевна, учитель
высшей квалификационной категории.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-8 классов разработана в соответствии со следующими документами:

- ✓ Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- ✓ Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)(далее - ПрАООП).

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

- ✓ развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- ✓ освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- ✓ соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- ✓ формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- ✓ освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и других.

В соответствии с ПрАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий адаптивной физической культурой определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, основные задачи, на решение которых направлена коррекционно-развивающая деятельность является:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем, профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). На изучение учебного предмета отводится по 68 часа в год (34 учебные недели) с 6 по 8 класс. Количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 6-8 классах составляет 2 часа в неделю. 102 часа в год (34 учебные недели) в 5 классе, 3 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физкультура» на весь период обучения (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	<ul style="list-style-type: none"> ✓ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); ✓ освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; ✓ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; ✓ умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; ✓ повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка и другое; ✓ умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Содержание учебного предмета

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает (на весь период обучения в рамках реализации ФГОС УО):

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами:

- ✓ "Коррекционные подвижные игры"
- ✓ "Велосипедная подготовка"
- ✓ "Лыжная подготовка"
- ✓ "Физическая подготовка"
- ✓ "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека.

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения, лежа на спине в положение, лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя

на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы, стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы, стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансирующая поверхность, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы, стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз.

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения, лежа на спине в положение, лежа на правом боку; переход из положения, лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы, лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы, стоя в позу сидя; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекатывание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение, сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования, лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание

равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».
2. «Я и мое самочувствие».
3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).
2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов. Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

Разделы	«Я, мое тело и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	Адаптивные ситуации
Задачи:	- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально,	включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов),

	<p>скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезания (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; - совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером. 	не вербально, альтернативно).	подвижным играм, спартакиадам, плаванию (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).
Направление 1. Основные движения(ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание)			
Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке			
	<p>Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, вверх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком</p>	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, общеразвивающие игры на упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке.

	вперед с различным положением рук.		
Захват предметов — метание			
	<p>Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др).</p> <p>Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м).</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.</p>	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
Построение и ходьба			
	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами.</p> <p>Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.</p>	<p>Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
Бег и прыжки			
	<p>Понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция».</p> <p>Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку.</p> <p>Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см).</p> <p>Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см).</p>	<p>Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.

	Прыжки на корточках.		
Ползание, лазание и перелезание			
	<p>Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание.</p> <p>Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки.</p> <p>Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях.</p> <p>Пролезание в обруч.</p> <p>Доступные элементы ползания по-пластунски.</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке вверх-вниз.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).</p>	<p>Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	<p>Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.</p>
Направление 2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)			
	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений: наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение плечами (вперед-назад), вращение локтевыми суставами и кистями рук. Наклоны корпуса тела (вперед-назад, вправо-влево), вращение тазом, вращение коленными суставами, перекаты с носка на пятку, приседания.</p> <p>Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны.</p> <p>Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове.</p> <p>Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол (одной рукой, двумя руками, правой и левой рукой поочередно).</p> <p>Наклоны из положения сидя (в обруче): вперед,</p>	<p>Оценивание собственных достижений.</p> <p>Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	<p>Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.</p>

	<p>назад, вправо, влево. Фиксирование положения в наклоне.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом: наклоны, приседания с мячом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, сидя на стуле.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с ленточками, палочками, флажками.</p>		
Направление 3. Подвижные игры			
	<p>Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезания, построение и перестроение, действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и тд).</p>	<p>Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	<p>Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.</p>
Езда на велосипеде, катание на лыжах			
	<p>Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».</p> <p>Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.</p> <p>Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне.</p> <p>Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом»,</p>	<p>Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.</p>	<p>Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады. Игры в воде. Велосипедные прогулки (во дворе, на стадионе). Лыжные прогулки.</p>

падением).

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- ✓ первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- ✓ второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.
- ✓ третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- ✓ четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- ✓ пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение.

Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке:

- ✓ словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.;
- ✓ физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Учебный план по предмету: «Адаптивная физическая культура»

Пятый год обучения

№ п/п	Тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.				
2.				

Учебно-методический материал:

Материально-техническое обеспечение, а так же оборудование, приобретенное по проекту «Доброшкола»:

**Календарно-тематическое планирование по предмету: «Адаптивная физическая культура»
Пятый класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть/основные виды учебной деятельности обучающихся	Информационное сопровождение Домашние задания Рабочие тетради
Физическая подготовка				
1.		Правила поведения в физкультурном зале. Повторение оборудования для уроков физкультуры.	Теоретические сведения: техника безопасности, спортивная форма, правила поведения в зале. Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне. Прыжки: на двух ногах на месте. Повторение оборудования для уроков физкультуры.	Коррекционные игры: «Запомни движение»
2.		Строевые упражнения - построения и перестроения на месте и в движении. Комплекс ОРУ без предметов.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», « Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «влево, вправо»
3.		Строевые упражнения - построения и перестроения на месте и в движении. Комплекс ОРУ без предметов.	Построение шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд» Равняйся!» «Смирно! На месте шагом марш! Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «Пятнашки в парах»
4.		Ходьба парами, взявшись за руки, и наперегонки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» « Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «К своим флажкам».
5.		Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук. Комплекс ОРУ без предметов.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» « Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, ходьба приставным шагом с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «К своим флажкам»
6.		Ходьба с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйся-смирно- вольно». Повороты на месте	Коррекционные игры: «Бездомный заяц».

		Комплекс ОРУ в движении.	по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ходьба с перешагиванием через предметы.	
7.		Ходьба с сохранением правильной осанки и по ориентирам. Ходьба с чередованием с бегом. Комплекс упражнений на удерживание равновесия.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйсь-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ходьба с перешагиванием через предметы. Упражнение: «Ласточка», перешагивание боком через гимнастическую скамейку.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц»
8.		Специальные беговые упражнения. Бег на месте, с изменением направления.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйсь-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте, с изменением направления. СБУ.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
9.		Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйсь-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте, с изменением направления, небольшими группами в прямом направлении за учителем.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
10.		Перебежки группами и по одному 15-20 метров.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, равнение по черте, построение в колонну. Комплекс ОРУ без предмета. Выполнение команд: «равняйсь-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте, Перебежки группами.	Коррекционные игры: «К своим флажкам».
11.		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад. Вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, мягкий мяч.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, равнение по черте, построение в колонну. Комплекс ОРУ без предмета. Выполнение команд: «равняйсь-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через начерченную линию.	Коррекционные игры: «Беги к своему цвету».
12.		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонку, выполнение команд «равняйсь-мирно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в колонне по одному, ходьба с	Коррекционные игры: «Бездомный заяц».

		и в начерченный ориентир.	заданием, ходьба в чередовании с бегом, бег на носках. Прыжки на двух ногах. Броски и ловля, передача: подбрасывание мяча, подпрыгивание вверх, прыжки в длину с места.	
13.		Комплекс ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: броски большого мяча друг другу, из-за головы.	Коррекционные игры: «Запомни движение»
14.		Комплекс ОРУ с мячами. Броски мяча в стену, об пол, в цель, на дальность.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: броски большого мяча друг другу, из-за головы, броски мяча в стену, об пол, в цель, на дальность.	Коррекционные игры: «Пятнашки в парах»
15.		Сбивание большим мячом предметов (кегли). Передача большого мяча с боку, над головой.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: броски большого мяча друг другу, из-за головы, сбивание мячом предметов.	Игры на развитие внимания
16.		Метание мяча на дальность с места и на результат.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: метание мяча на дальность.	Коррекционные игры: «К своим флажкам»
17.		Бросок мяча двумя руками от груди вверх вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: метание мяча на дальность, бросок мяча двумя руками от груди.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц».
Коррекционные подвижные игры				
18.		Подвижные игры с бросанием, ловлей.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Бросай, бросай – мяч не теряй ». Обучение бросанию и ловле мяча во время бега.	
19.		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных.	

			Развитие тактильной чувствительности. Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
20.		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Обучение действовать по сигналу во время движения. Знакомство с правилами игры «Море волнуется».	
21.		Подвижные игры с бегом.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Достань до мяча». «Уголки». Обучение высоко подпрыгивать на бегу. Обучение набрасывать обруч на убегающих игроков.	
22.		Подвижные игры с прыжками.	Построения Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. Игра «Кто дальше». Коррекционная игра «Паук». Обучение прыгать по разметке.	
23.		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Игра «Вышибалы». Коррекционная игра «Рука все помнит». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
24.		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Найди свою команду». Обучение находить свое место в команде по сигналу.	
25.		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
26.		Броски мяча в кольцо двумя руками.		
27.		Элементы спортивных игр и		

		спортивных упражнений. Футбол.		
28.		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).		
29.		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).		
30.		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).		
31.		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).		
Физическая подготовка				
32.		Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с остановкой по сигналу учителя.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц»
33.		Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 м. Комплекс ОРУ с предметами.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ползание на четвереньках.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
34.		Ползание на четвереньках по прямой вперед до ориентира и обратно, спиной вперед. Комплекс ОРУ с предметами.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ползание на четвереньках.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
35.		Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в	Игры на развитие координации

			колонне. Ползание на четвереньках. Пролезание в обруч.	
36.	Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Комплекс ОРУ с флажками.	Строевые упражнения: построение шеренгу по команде учителя, равнение по носкам в шеренге, повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйся-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке.	Коррекционные игры: «К своим флажкам».	
37.	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: в колонне с заданием – руки вверх на носках, руки за спиной. Бег на носках, в колонне с заданием. Лазание: подлезание под препятствие.	Коррекционные игры: «Пустое место»	
38.	Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Прыжки: на двух ногах с продвижением. Вис на низкой перекладине.	Игры на развитие координации	
39.	Ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: в колонне, ходьба в разном темпе с сохранением интервала, бег с заданиями. Равновесие: ползание на четвереньках, ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке	Коррекционные игры: «Пустое место»	
40.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Комплекс упражнений на удерживание равновесия.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: в колонне, ходьба в разном темпе с сохранением интервала, бег с заданиями. Равновесие: стойка на гимнастической скамейке, стойка на одной ноге Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Коррекционные игры: «Космонавты»	
41.	Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Комплекс упражнений на удерживание равновесия.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Комплекс упражнений на удерживание равновесия.	Коррекционные игры: «К своим флажкам».	
42.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Комплекс ОРУ с малыми мячами.	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Произвольное метание малых и	Игра «Прыгуны и пятнашки»	

			больших мячей.	
43.		Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.	Построение в колонну, в шеренгу, повороты направо, налево, команды "равняйся, смирно, вольно". Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне друг за другом, с заданием, ходьба с переходом на бег. Прыжки на одной ноге. Броски набивного мяча из-за головы.	Дыхательные упражнения
44.		Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба друг за другом, ходьба с заданием, чередование ходьбы и бега, бег с заданием. Броски мяча на дальность, в стену.	Игры на развитие внимания
45.		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча различными способами. Игра.	Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба и бег в колонне. Прыжки с продвижением вперед. Подбрасывание и ловля мяча.	Игры на развитие координации
46.		Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Игра	Построение в колонну, в шеренгу, команды "равняйся, смирно". Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне с различным положением рук (на пояс, вперед, в стороны, вверх, за голову). Ходьба на носках. Прыжки на одной ног. Комплекс ОРУ, на двух ногах. Передача мяча в парах, броски мяча о стену.	Коррекционные игры: «Быстрые мячи»
Лыжная подготовка				
47.		Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.		
48.		Построение с лыжами.		
49.		Ходьба на лыжах без палок и с палками.		
50.		Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.		
51.		Повороты на месте и в движении.		
52.		Игры с элементами лыжной подготовки.		
53.		Игры с элементами лыжной подготовки.		
54.		Игры с элементами лыжной подготовки.		
55.		Скользкий шаг.		
56.		Скользкий шаг.		

57		Выполнение скользящего шага.		
58		Выполнение скользящего шага.		
59		Выполнение скользящего шага, продвижение вперед.		
60		Передвижение ступающим и скользящим шагами.		
61		Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».		
62		Повороты переступанием		
63		Повороты переступанием		
Велосипедная подготовка				
64		Повторение темы «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Техника безопасности.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Повторение темы «велосипед». Техника безопасности.	Игра «Лисы и куры».
65		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Прыжки с продвижением вперед. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль.	Игры на развитие координации движений
66		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Прыжки с продвижением вперед. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	Коррекционные игры: «Слушай сигнал».
67		Подъем и спуск с велосипеда.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Прыжки с продвижением вперед. Подъем и	Коррекционные игры: «Лови – бросай!».

			спуск с велосипеда.	
68		Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ без предметов. Дыхательные упражнения по подражанию. Ходьба и бег в колонне. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда.	Подвижная игра «Мяч соседу».
69		Езда на велосипеде по дуге.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, в разном темпе, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Прыжки: на двух ногах. Езда на велосипеде по дуге.	Игра «Снайперы».
70		Кручение педалей. Поворот руля.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ без предметов. Дыхательные упражнения по подражанию. Ходьба и бег в колонне. Кручение педалей. Поворот руля.	Игра «Гонка мячей по кругу».
71		Торможение ручным тормозом.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Прыжки с продвижением вперед. Торможение ручным тормозом.	Коррекционные игры: «Подвижная цель».
72		Торможение ножным тормозом.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Прыжки с продвижением вперед. Торможение ножным тормозом.	Игра «Снайперы».
73		Самостоятельная езда.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Прыжки с продвижением вперед. Самостоятельная езда на велосипеде.	Игры на развитие координации движений
74		Объезд препятствий по встречному направлению.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, в разном темпе, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Прыжки: на двух ногах. Объезд препятствий по	Подвижные игры: «Малая эстафета по кругу с мячами»

			встречному направлению.	
75		Совершенствование езды на велосипеде.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, в разном темпе, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Прыжки: на двух ногах. Совершенствование езды на велосипеде.	Игра «Снайперы».
Коррекционные подвижные игры				
76		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра: «Найди свое место», «Самолеты». Обучение находить свое место по сигналу.	
77		Подвижные игры с бегом.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Достань до мяча». «Уголки». Обучение высоко подпрыгивать на бегу. Обучение набрасывать обруч на убегающих игроков.	
78		Подвижные игры с бегом.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Достань до мяча». «Уголки». Обучение высоко подпрыгивать на бегу. Обучение набрасывать обруч на убегающих игроков.	
79		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.		
80		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).		
81		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).		
82		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.		

83	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).		
84	Броски мяча в кольцо двумя руками.		
Туризм			
85	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время урока.		
86	Правила передвижения по дорогам.		
87	Правила передвижения по дорогам.		
88	Правила обращения с огнем.		
89	Правила обращения с огнем.		
90	Подбор снаряжения для похода.		
91	Подбор снаряжения для похода.		
92	Особенности снаряжения для походов в различные времена года.		
93	Особенности снаряжения для походов в различные времена года.		
94	Одежда и обувь для зимних походов		
95	Природа родного края.		
96	Природа родного края.		
97	Охрана природы.		
98	Охрана природы.		
99	Виды туризма.		
100	Виды туризма.		
101	Туристские возможности нашего края.		
102	Туристские возможности нашего края		

Шестой класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть/основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционные упражнения
Физическая подготовка				
1.		Правила поведения в физкультурном зале. Повторение оборудования для уроков физкультуры.	Теоретические сведения: техника безопасности, спортивная форма, правила поведения в зале. Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне. Прыжки: на двух ногах на месте. Повторение оборудования для уроков физкультуры.	Коррекционные игры: «Запомни движение»
2.		Строевые упражнения - построения и перестроения на месте и в движении. Комплекс ОРУ без предметов.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «влево, вправо»
3.		Строевые упражнения - построения и перестроения на месте и в движении. Комплекс ОРУ без предметов.	Построение шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд «Равняйся!» «Смирно! На месте шагом марш! Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «Пятнашки в парах»
4.		Ходьба парами, взявшись за руки, и наперегонки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «К своим флажкам».
5.		Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук. Комплекс ОРУ без предметов.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» «Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, ходьба приставным шагом с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «К своим флажкам»
6.		Ходьба с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом. Комплекс ОРУ в движении.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйся-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ в движении. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц».
7.		Ходьба с сохранением правильной осанки и по ориентирам. Ходьба с	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйся-смирно-вольно». Повороты на месте по	Коррекционные игры: «Бездомный заяц»

		чередованием с бегом. Комплекс упражнений на удерживание равновесия.	ориентирам. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ходьба с перешагиванием через предметы. Упражнение: «Ласточка», перешагивание боком через гимнастическую скамейку.	
8.		Специальные беговые упражнения. Бег на месте, с изменением направления.	Строчные упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйсь-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте, с изменением направления. СБУ.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
9.		Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления.	Строчные упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «равняйсь-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте, с изменением направления, небольшими группами в прямом направлении за учителем.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
10.		Перебежки группами и по одному 15-20 метров.	Строчные упражнения: построение в шеренгу, равнение по черте, построение в колонну. Комплекс ОРУ без предмета. Выполнение команд: «равняйсь-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте, Перебежки группами.	Коррекционные игры: «К своим флажкам».
11.		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад. Вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, мягкий мяч.	Строчные упражнения: построение в шеренгу, равнение по черте, построение в колонну. Комплекс ОРУ без предмета. Выполнение команд: «равняйсь-смирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне, на месте. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через начерченную линию.	Коррекционные игры: «беги к своему цветку».
12.		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места и в начерченный ориентир.	Строчные упражнения: построение в шеренгу, в колонку, выполнение команд «равняйсь-смирно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданием, ходьба в чередовании с бегом, бег на носках. Прыжки на двух ногах. Броски и ловля, передача: подбрасывание мяча, подпрыгивание вверх, прыжки в длину с места.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц».
13.		Комплекс ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля	Строчные упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйсь-смирно-вольно». Комплекс с мячами. Ходьба в	Коррекционные игры:

		его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча.	разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: броски большого мяча друг другу, из-за головы.	«Запомни движение»
14.		Комплекс ОРУ с мячами. Броски мяча в стену, об пол, в цель, на дальность.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-мирно-вольно». Комплекс ОРУ мячами. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: броски большого мяча друг другу, из-за головы, броски мяча в стену, об пол, в цель, на дальность.	Коррекционные игры: «Пятнашки в парах»
15.		Сбивание большим мячом предметов (кегли). Передача большого мяча с боку, над головой.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-мирно-вольно». Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: броски большого мяча друг другу, из-за головы, сбивание мячом предметов.	Игры на развитие внимания
16.		Метание мяча на дальность с места и на результат.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: метание мяча на дальность.	Коррекционные игры: «К своим флажкам»
17.		Бросок мяча двумя руками от груди вверх вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-мирно-вольно». Повороты на месте по ориентирам. Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Броски, ловля: метание мяча на дальность, бросок мяча двумя руками от груди.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц».
18.		Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с остановкой по сигналу учителя.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» « Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ в движении. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне.	Коррекционные игры: «Бездомный заяц»
19.		Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 м. Комплекс ОРУ с предметами.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» « Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ползание на четвереньках.	Эстафета с элементами упражнений с прыжками
20.		Ползание на четвереньках	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Выполнение	Эстафета с элементами

		попрямой вперёд до ориентира и обратно, спиной вперёд. Комплекс ОРУ с предметами.	команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» « Побежали». Повороты на месте по ориентирам. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба в колонне, ходьба на носках с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, бег в колонне. Ползание на четвереньках.	упражнений с прыжками
Коррекционные подвижные игры				
21.		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Прыг, хлопок, стоп». Обучение выполнять команды во время бега.	
22.		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Обучение действовать по сигналу во время движения. Знакомство с правилами игры «Море волнуется».	
23.		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
24.		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Найди свою команду». Обучение находить свое место в команде по сигналу.	
Лыжная подготовка				
25.		Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.		
26.		Построение с лыжами.		
27.		Ходьба на лыжах без палок и с палками.		
28.		Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.		
29.		Игры с элементами лыжной подготовки.		
30.		Игры с элементами лыжной подготовки.		

31.		Скользкий шаг.		
32.		Построение и перестроения на месте.		
33.		Передвижение ступающим и скользящим шагами		
34.		Передвижение ступающим и скользящим шагами		
35.		Выполнение скользящего шага без палок		
36.		Выполнение скользящего шага без палок		
37.		Выполнение поворотов, стоя на лыжах		
38.		Выполнение поворотов, стоя на лыжах		
Физическая подготовка				
39.		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.		
40.		Подача волейбольного мяча сверху (снизу).		
41.		Прием волейбольного мяча сверху (снизу).		
42.		Игра-эстафета "Полоса препятствий"		
43.		Игра "Рыбаки и рыбки".		
44.		Итоговое занятие		
45.		Спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжок в глубину с гимнастической скамейки на мат (с двух ног на две).	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды: равняйся, смирно. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба в колонне с остановкой по сигналу, бег в колонне по одному. Прыжки: в глубину с двух ног на две ноги (со скамейки). Броски, ловля: метание мяча в корзину.	Игра «Зайцы в огороде»
46.				
47.		Веселые эстафеты.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, повороты направо-налево. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег:	Игра «Зайцы в огороде»

			в колонне, с носка, бег с выполнением заданий. Эстафеты.	
48.		Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба в разном темпе (быстро, медленно), бег на скорость. Прыжки: на двух ногах с продвижением. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, расхождение вдвоем по гимнастической скамейке.	Игры на развитие координации
49.		Ходьба между различными ориентирами. Комплекс упражнений на удерживание равновесия.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, команды «равняйся-смирно-вольно». Комплекс ОРУ без предмета. Ходьба и бег: в колонне, ходьба в разном темпе с сохранением интервала, бег с заданиями. Равновесие: ходьба, перешагивая предметы, по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках.	Игра «Мышеловка»
50.		Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. ОРУ для рук и плечевого пояса. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Специальные беговые упражнения.	Игра «Эстафета зверей»
51.		Равномерный бег, чередующийся с ходьбой.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, в разном темпе, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Прыжки: на двух ногах.	Игра «Вызов номеров»
52.		ОРУ с мячом. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег в колонне по одному, чередование бега с ходьбой. Прыжки: прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Броски, ловля, передача: подбрасывание мяча, броски мяча о стену. Ходьба с мячом в руках.	Подвижные игры: «Малая эстафета по кругу с мячами»
53.		ОРУ со скакалкой. Повороты направо, налево. Различные виды перестроений.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонку, в круг, равнение в затылок. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки: прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Различные виды перестроений.	Игра «Веревочка под ногами».
54.		Строевой шаг. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Строевые упражнения: повороты в движении, переход с шага на месте на ходьбу. Комплекс ОРУ с предметом. Дыхательные упражнения на развитие координации. Ходьба и бег: бег в колонне, ходьба с заданием, бег в сочетании с ходьбой, бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега. Висы и упоры на перекладине.	Игра «Запрещенное движение». Эстафета с мячом.

55.	Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Игра.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну, повороты направо, налево, кругом. Комплекс ОРУ с предметом. Ходьба с переходом на бег. Прыжки на одной ноге. Полоса препятствий. Лазание по канату	Игра «Запрещенное движение». Эстафета с мячом.
56.	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, бег со средней скоростью, бег с заданием. Передача большого мяча. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	Эстафеты «Не ошибись»
57	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Комплекс упражнений на удержание равновесия.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Лазание: перелезание через препятствие. Равновесие: ходьба по наклонной гимнастической скамейке, с различным положением рук.	Игра «Прокати быстрее мяч».
58	Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ с предметами. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Лазание: перелезание через препятствие. Равновесие: ходьба по наклонной гимнастической скамейке, с различным положением рук. Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой.	Игра «Лисы и куры».

Туризм

59	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время урока.		
60	Природа родного края.		
61	Охрана природы.		
62	Виды туризма.		
63	Туристские возможности нашего края.		
64	Животный мир родного края,		
65	Реки, озера нашего края		
66	Реки, озера нашего края		
67	Что такое карта.		

68		Что такое карта.	
----	--	------------------	--

Седьмой класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть	Коррекционные упражнения
Физическая подготовка				
1.		Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности. Упражнения на внимание	Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки на двух ногах.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "День и ночь".
2.		Ходьба и бег в разном темпе. Вис на гимнастической стенке	Техника безопасности Построение в колонну, в шеренгу. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки на двух ногах. Метание мяча в цель одной рукой. Вис на гимнастической стенке.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "День и ночь".
3.		Закрепление вися на гимнастической стенке. Упражнения на внимание	Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, в рассыпную. Прыжки на двух ногах. Метание мяча с места на дальность. Вис на гимнастической стенке.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "День и ночь".
4.		Прыжки с продвижением вперед. Метание мяча на дальность	Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Перестроение в круг из шеренги. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, в рассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мяча с места на дальность. Размахивание в висе на перекладине, упор лежа на полу.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Мяч капитану".
5.		Метание мяча из-за головы. Вис на перекладине. Игра	Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Перестроение в круг из шеренги. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, в рассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мяча двумя руками из-за головы. Размахивание в висе на перекладине, упор лежа на полу.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Мяч капитану".

6.		Броски мяча из-за головы. Ходьба и бег с изменением скорости	Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, с изменением скорости. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мяча двумя руками из-за головы. Ходьба по скамейке.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Мяч капитану".
7.		Прыжки со скамейки в глубину. Равновесие – ходьба по скамейке	Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, с изменением скорости. Прыжки в глубину. Броски мяча друг другу. Ходьба по скамейке.	Упражнения на формирование осанки. Танцевальные упражнения. Эстафета с передачей мяча.
8.		Итоговый урок. Повторение подвижных игр	Техника безопасности Построение в колонну, в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, с изменением скорости. Прыжки в глубину. Броски мяча друг другу. Ходьба по скамейке с подбрасыванием мяча.	Упражнения на формирование осанки. Танцевальные упражнения. Эстафета с передачей мяча.
9.		Повторение прыжков в глубину. Эстафета с мячом	Техника безопасности. Построение в колонну, в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий, с изменением скорости. Прыжки в глубину. Броски мяча друг другу. Ходьба по скамейке с подбрасыванием мяча.	Упражнения на формирование осанки. Танцевальные упражнения. Эстафета с передачей мяча.
10.		Перекаты на спине в группировке. Передача мяча в парах	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Перекаты в группировке, передвижение на коленях. Броски мяча в цель, передача в парах. Лазание по гимнастической стенке.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Кто дальше бросит?".
11.		Перекаты на спине в группировке. Передача мяча в цель	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Прыжки на двух ногах с продвижением. Перекаты в группировке, передвижение на коленях. Броски мяча в цель, передача в парах. Лазание по гимнастической стенке.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на расслабление. Подвижные и коррекционные игры:

				"Кто дальше бросит?".
12.		Перекаты на спине в группировке. Лазание по гимнастической стенке	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Прыжки на двух ногах с продвижением. Перекаты в группировке, передвижение на коленях. Броски мяча в цель, передача в парах. Лазание по гимнастической стенке.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на расслабление. Подвижные и коррекционные игры: "Веселые медведи".
13.		Стойка на лопатках. Передача мяча в парах	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег в колонне друг за другом. Прыжки в глубину. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Броски мяча в цель, передача в парах. Перелезание через препятствие. Ходьба по скамейке в приседе.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на расслабление. Подвижные и коррекционные игры: "Веселые медведи".
14.		Броски мяча на дальность. Лазание по гимнастической стенке	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Прыжки в глубину. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Броски мяча на дальность. Перелезание через препятствие. Ходьба по скамейке в приседе.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с мячом.
15.		Закрепление бросков мяча на дальность. Лазание по гимнастической стенке	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Броски мяча на дальность. Ходьба по наклонной скамейке, перешагивая предметы, стойка на одной ноге.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с мячом.
16.		Итоговое тестирование. Подвижные игры	Построение в колонну, в шеренгу, повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег в колонне друг за другом, в разном темпе, с выполнением задания. Ходьба по наклонной скамейке, перешагивая предметы, стойка на	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки.

			одной ногое.	Эстафеты с мячом.
17.		Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба и бег друг за другом	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий. Прыжки в высоту с разбега.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Веселые медведи".
18.		Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Ходьба по скамейке	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий. Прыжки в высоту с разбега. Ходьба по скамейке.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Веселые медведи".
19.		Передача мяча друг другу. Ходьба по скамейке	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий. Прыжки в высоту с разбега, в глубину. Ведение мяча с изменением скорости, передача мяча друг другу. Ходьба по скамейке.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Кто дальше бросит?".
20.		Передача мяча друг другу. Ходьба по скамейке	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий, с изменением скорости. Прыжки в высоту с разбега, в глубину. Ведение мяча с изменением скорости, передача мяча друг другу. Ходьба по скамейке.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Кто дальше бросит?".
Коррекционные подвижные игры				
21.		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Прыг, хлоп, стоп». Обучение выполнять команды во время бега.	
22.		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей.	

			Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Обучение действовать по сигналу во время движения. Знакомство с правилами игры «Море волнуется».	
23.		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
24.		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Найди свою команду». Обучение находить свое место в команде по сигналу.	
Лыжная подготовка				
25.		Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.		
26.		Построение с лыжами.		
27.		Ходьба на лыжах без палок и с палками.		
28.		Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.		
29.		Игры с элементами лыжной подготовки.		
30.		Игры с элементами лыжной подготовки.		
31.		Обучение спускам и подъемам.		
32.		Обучение спускам и подъемам.		
33.		Повороты на месте и в движении.		
34.		Обучение правильному торможению		
35.		Обучение правильному торможению		
36.		Закаливание организма		
37.		Закаливание организма		
38.		Итоговое занятие.		
Коррекционные подвижные игры				

39.		Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.		
40.		Броски мяча в кольцо двумя руками.		
41.		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.		
42.		Игра в паре без сетки (через сетку).		
43.		Футбол. Узнавание футбольного мяча.		
44.		Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.		
Физическая подготовка				
45.		Закрепление бросков мяча в корзину. Повторение пройденного материала	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий. Прыжки в длину с разбега. Броски мяча в корзину. Перешагивание предметов.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: элементы баскетбола
46.		Ходьба и бег с заданием	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: элементы баскетбола
47.		Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба и бег друг за другом	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель, в стену одной рукой.. Ходьба по скамейке, ходьба в приседе.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Колесо".
48.		Закрепление упражнений на	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения,	Дыхательные

		формирование правильной осанки. Ходьба по скамейке	расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель, в стену одной рукой. Ходьба по скамейке, ходьба в приседе.	упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Колесо".
49.		Передача мяча друг другу. Ходьба по скамейке	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий, с изменением скорости, эстафетный бег. Броски и ловля волейбольного мяча. Перелезание с одной скамейки на другую. Стойка на одной ноге.	Упражнения на формирование осанки. Подвижные и коррекционные игры: "Уйти от преследования".
50.		Ходьба по скамейке в приседе. Передача мяча	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий, с изменением скорости, эстафетный бег. Броски и ловля волейбольного мяча. Перелезание с одной скамейки на другую. Стойка на одной ноге.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Спортивные игры: баскетбол
51.		Передача мяча из-за головы. Упражнения на расслабление	Построение в колонну, в шеренгу, изменение скорости движения, расчет по порядку. Общеразвивающие упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег друг за другом, выполнение заданий, с чередованием ходьбы и бега. Прыжки с продвижением вперед. Перелезание с одной скамейки на другую. Ходьба по скамейке в приседе. Броски и ловля волейбольного мяча. Стойка на одной ноге.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на расслабление. Спортивные игры: баскетбол
52.		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Комплекс упражнений на удержание равновесия.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Лазание: перелезание через препятствие. Равновесие: ходьба по наклонной гимнастической скамейке, с различным положением рук.	Игра «Прокати быстрее мяч».
53.		Катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну, повороты направо, налево, кругом, размыкание в движении. Комплекс ОРУ с предметом. Ходьба в колонке с выполнением заданий, ходьба с	Коррекционные игры: «Лови – бросай!».

			переходом на бег. Прыжки с продвижением вперед. Броски, ловля, передача предметов: сбивание мячей кеглей. Катание мячей друг другу.	
54.		Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, расчет по порядку, поворот с переступанием. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег: ходьба друг за другом, на носках, бег со средней скоростью, бег с заданием. Лазание: перелезание через препятствие. Равновесие: ходьба по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке в приседе.	Подвижная игра «Мяч соседу».
55.		Веселые эстафеты.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, повороты направо-налево. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег: в колонне, с носка, бег с выполнением заданий. Эстафеты.	Игра «Зайцы в огороде»
56.		Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. ОРУ для рук и плечевого пояса. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Специальные беговые упражнения.	Игра «Эстафета зверей»
57.		Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонку, размыкание на вытянутые руки. ОРУ для рук и плечевого пояса. Ходьба и бег: ходьба друг за другом на носках, ходьба с заданием, бег в медленном темпе, с сохранением интервала, с переходом на ходьбу. Специальные беговые упражнения.	Игра «Эстафета зверей»
58.		Итоговое занятие.		
Туризм				
59.		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время урока.		
60.		Упаковка и переноска палаток.		
61.		Привалы и ночлеги в походе.		
62.		Размещение вещей в палатке.		
63.		Правила поведения в лесу.		
64.		Правила поведения в лесу.		
65.		Подготовка кострового места.		
66.		Подготовка кострового места.		
67.		Типы костров.		

68.		Правила разведения костра.		
-----	--	----------------------------	--	--