

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу физическая культура 6 класс (Вариант 1) создана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- в соответствии с АООП МБОУ «СОШ № 89», 2022г.;
- учебного плана МБОУ «СОШ № 89» на 2022-2023 учебный год;
- годового календарного графика МБОУ "СОШ №89" на 2022-2023 учебный год.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы детей с обучающимися с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи

только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физкультуре для 5—6 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий УР. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этно - национальными и культурными традициями.

**Гимнастика:** в раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

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

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 лазания и перелезания.

Упражнения в лазании 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.

**Легкая атлетика:** в раздел 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.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Лыжная подготовка:** для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

**Игры:** Являются одним из важнейших разделов программы. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

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

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы

каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Говоря о социализации выпускника с нарушениями интеллекта, как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 204 часа

Раздел, тема	Краткое содержание	5 класс		6 класс		Итого
		т	п	т	п	
Легкая атлетика	Низкий старт, Высокий старт, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча	2	25	2	25	54
Гимнастика	Акробатика, Висы, Упоры, Опорный прыжок Лазание по наклонной скамейке	1	20	1	20	42
Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход, Одновременный двухшажный ход, Попеременный двухшажный ход, Повороты переступанием, Спуски и подъемы	1	22	1	22	46
Игры	Подвижные, спортивные игры	2	29	2	29	62
Итого		102		102		204

**Календарно-тематический план 6 класс (Вариант 1)**

Сроки		№ урока		Название раздела, темы урока	Количество часов		Практическая часть	Вид контроля	Виды деятельности учащихся
План	Факт	Сквозная нумерация	В разделе		План	Факт			
01.09.2022		1	1	<b>Легкая атлетика</b> <b>1.Инструктаж ТБ</b> Высокий старт	1	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.		групповой
02.09		2	2	2. Бег с ускорением.	1	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,4 ; «3» – 7,5 . Девочки: «5» – 5,2; «4» – 5,5; «3» – 8,0. Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	групповой
05.09		3	3	3. Бег на короткие дистанции 30 и 60м.	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. бег на короткие дистанции 30м. 60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 10,0; «4» – 10,6 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 10,5; «4» – 11,0; «3» – 15,6	групповой

								Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
08.09		4	4	4. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения, Гладкий бег по дистанции 1км развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		групповой
09.09		5	5	5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	ОРУ.Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	групповой
12.09		6	6	6. Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Закрепление отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Мальчики: 5-340 см, 4-300 см, 3-260 см. Девочки: 5-300 см, 4-260 см, 3-220 см.	групповой
15.09		7	7	7. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение прыжку в высоту способом «Перешагивание»Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания.	групповой

16.09		8	8	8. Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепление отталкивания прыжка в высоту способом «перешагивания» Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания. Мальчики: 110 см, 100 см, 85. Девочки: 105 см, 95 см, 85 см.	групповой
19.09		9	9	9. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную цель	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с места, метания мяча в цель.	групповой
22.09		10	10	10. Метания малого мяча на дальность с разбега	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с разбега вдаль. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения, метания мяча в цель, Мальчики: 34 м, 27 м, 20 м. Девочки: 21 м, 17 м, 14 м.	групповой
23.09		11	11	11. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий. (Кроссовый бег)	1	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий. (Кроссовый бег) Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения упражнения.	групповой
26.09		12	12	12. Упражнения ОФП.	1	1	. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения упражнения.	групповой



29.09		13	1	<b>13. Инструктаж ТБ Б.Б.</b> Правила поведения на уроках баскетбола.	1	1	Инструктаж ТБ Б.Б.Правила поведения на уроках баскетбола. Рассказать о возникновении и развитии баскетбола. Современные представления об игре. Ознакомить с классификацией техники игры. Техника передвижения .Развитие скоростно-силовых качеств		групповой
30.09		14	2	14. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения,	1	1	. ОРУ. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения,. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения упражнения, передвижения по площадке.	групповой
03.10		15	3	15. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	1	ОРУ. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения упражнения, передвижения по площадке.	групповой
06.10		16	3	16. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи;			ОРУ. Рассказать о возникновении и развитии баскетбола. Современные представления об игре. Ознакомить с классификацией техники игры. Техника передвижения .	Оценка техники стойки и передвижения игрока	групповой
07.10		17	4	17. Бросок мяча			Строевые и порядковые упражнения.	Оценка техники	групповой

				в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении.			ОРУ. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении.	стойки и передвижения игрока по площадке. бросок мяча в кольцо.	
10.10		18	5	18. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ с мячом. Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Обводка препятствий, остановка в два шага	Техника выполнения упражнения, передвижения по площадке.	групповой
13.10		19	6	19. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с мячами. Техника передвижения: повороты, остановки, прыжки, бег, ходьба.	Техника выполнения упражнения, передвижения по площадке.	групповой
14.10		20	7	20. Вырывание и выбивание мяча.			Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с мячами. Техника передвижения: повороты, остановки, прыжки, бег, ходьба.	Техника выполнения упражнения, передвижения по площадке.	групповой
17.10		21	8	21. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым	1		Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с мячами. Техника владения мячом. Жонглирование. Ведение.	Техника выполнения упражнения, передвижения по площадке.	групповой

				прорывом.					
20.10		22	9	22. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.			Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с мячами. Техника владения мячом. Жонглирование. Ведение мяча. Игра.	Оценка техники ведения мяча на месте.	групповой
21.10		23	8	23. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.	1		Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с мячами. Передача мяча: двумя руками, правой рукой, левой рукой, из – за головы, об пол. Игра.	Оценка техники ведения мяча в движении.	групповой
24.10		24	9	24. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.			Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с мячами. Передача мяча: двумя руками, правой рукой, левой рукой, из – за головы, об пол. Игра.	Оценка техники ведения мяча в движении.	групповой
27.10		25	10	25. Упражнения ОФП	1		Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с палками. ОФП.	Характеристика упражнения. Строевые упражнения.	групповой
28.10		26	11	26. Упражнения ОФП			Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с палками. ОФП.	Характеристика упражнения. Строевые упражнения.	групповой
07.11		27	12	27. Упражнения ОФП			Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. ОФП.	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол –во прыжков)	групповой
10.11		28	1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	1		ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Строевые и порядковые упражнения. КОУ. Разучить преодоление полосы		групповой

				<b>28.Инструктаж ТБ. Полоса препятствий.</b>			препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек (2-3препятствия)		
11.11		29	2	Полоса препятствий.	1		Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прогнувшись (м), из упора присев кувырок назад в упор присев (м, д) кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м).	Техника выполнения упражнения.	групповой
14.11		30	3	Строевые упражнения . Перестроение из 1 шеренги в 2, 3,4 и обратно в 1.	1		Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись(м), кувырок назад в «полушпагат»(д). совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания ( на скамейку, со скамейки).	Техника выполнения упражнения.	групповой
17.11		31	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.	1		Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок назад в «полушпагат» (д), комбинация из 2 – 3 упражнений, выполняемых слитно. Совершенствование техники: спрыгивания с гимн. бревна, ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	Техника выполнения упражнения.	групповой
18.11		32	5	Упражнения на перекладине М – подтягивание в весе, поднимание прямых ног в весе. Д – смешанные висы,	1		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине М – подтягивание в весе, поднимание прямых ног в весе. Д – смешанные висы, подтягивание в весе лежа.	Мальчики: 5-6 раз, 4- 4 раза, 3-3 раза. Девочки:5-15, 4-10, 3-8.	групповой

				подтягивание в висе лежа.					
21.11		33	6	Акробатические упражнения. Кувырок вперед (назад) в группировке.	1		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения. Кувырок вперед (назад) в группировке.	Техника выполнения упражнения.	групповой
24.11		34	7	Закрепление кувырка вперед (назад)			Строевые упражнения. ОРУ. Закрепление кувырка вперед (назад) Сложная эстафета. Бег преследование с прыжками.	Техника выполнения упражнения.	групповой
25.11		35	8	Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°	1		Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Сложная эстафета. Бег преследование с прыжками.	Техника выполнения упражнения.	групповой
28.11		36	9	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Техника выполнения упражнения.	групповой
01.12		37	10	Стойка «Мост»	1		Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед назад стойка мост из положения лежа.	Техника выполнения упражнения.	групповой
02.12		38	11	Кувырок вперед назад стойка «Мост»	1		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Кувырок вперед назад стойка мост из положения лежа.	Техника выполнения упражнения.	групповой
05.12		39	12	Стойка «ласточка»			Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Комбинация Ласточка два кувырка вперед один назад.	Техника выполнения упражнения.	групповой
08.12		40	13	Самостоятельное составление связки из изученных	1		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (д); подтягивание согнутых в		групповой

				элементов			коленях ног (м, д). Самостоятельное составление связки из изученных элементов		
09.12		41	14	Самостоятельное составление связки из изученных элементов	1		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками, мячами. Самостоятельное составление связки из изученных элементов Прыжки через скакалку.		групповой
12.12		42	15	Передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).	1		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками, мячами. Передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).	Техника выполнения упражнения.	групповой
15.12		43	16	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке;			Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками, мячами. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке;	Техника выполнения упражнения.	групповой
16.12		44	17	Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;	1		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками, мячами. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;	Техника выполнения упражнения.	групповой
19.12		45	18	Преодоление прыжком боком гимнастического			Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками, мячами. Преодоление прыжком боком	Техника выполнения упражнения.	групповой

				бревна с опорой на левую (правую) руку.			гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.		
22.12		46	19	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).			Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок назад в «полушпагат»(д) . Совершенствование техники: спрыгивания с гимн. бревна, ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед.	Техника выполнения упражнения.	групповой
23.12		47	20	Упражнения ОФП			Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками, мячами. ОФП.		групповой
26.12		48	1	Упражнения ОФП			Строевые упражнения. ОРУ. ОФП.		групповой
09.01 2023		49	2	<b>Инструктаж по ТБ. Л.П.</b> Формирование знаний о правилах безопасного поведения на улице (на лыжах) Попеременный двухшажный ход.	1		Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Подготовка к занятиям по лыжной подготовке. КОУ с различными сочетаниями движения рук, ног туловища. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учеб.заданий по физич. культуре. Повторение пройденного в 4 классе. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.		групповой
12.01.		50	2	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1		Правила поведения на занятиях. Правила перехода к месту переодевания. Правила поведения после занятий. Строевые и порядковые упражнения. КОУ. С различным	Техника попеременного двухшажного хода.	групповой

							сочетанием движением рук, ног, туловища. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «упором» «пругом»		
13.01		51	3	Одновременный бесшажный ход.			Правила поведения на занятиях. Правила перехода к месту переодевания. Правила поведения после занятий. Строевые и порядковые упражнения. КОУ. С различным сочетанием движением рук, ног, туловища. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «упором» «пругом»	Техника одновременного бесшажного хода.	групповой
16.01		52	4	Закрепление одновременного бесшажного хода.			Техника всех ходов.	Техника одновременного бесшажного хода.	Групповой
19.01		53	5	Подъем «полуелочкой»	1		Строевые и порядковые упражнения. ОФП.	Техника подъема в гору полуелочкой.	групповой
20.01		54	6	Закрепление подъема «полуелочкой»			Строевые и порядковые упражнения. ОФП.	Техника подъема в гору полуелочкой.	групповой
23.01		55	7	Подъем «елочкой»	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ с изменением темпа движений. Повороты переступанием. Передвижение по дистанции от 2 до 3 км.	Техника подъема в гору елочкой.	групповой
26.01		56	8	Подъем «лесенкой»			Техника всех ходов.	Техника подъема в гору лесенкой.	Групповой
27.01		57	9	Повороты	1		Строевые и порядковые упражнения.	Техника выполнения	групповой



				переступанием			КОУ. С различным сочетанием рук, ног, туловища. Круговая тренировка – развитие скоростно – силовых качеств.	упражнении, повороты переступанием.	
30.01		58	10	Закрепление поворотов переступанием.			Техника всех ходов.	Техника выполнения упражнения, повороты переступанием.	Групповой
02.02		59	11	Эстафеты на лыжах			Строевые и порядковые упражнения. КОУ с различным сочетанием движением рук, ног, туловища. Закрепление техники спусков, совершенствование техники подъемов, торможения, спусков. Применение изучаемых способов передв – я на дистанции от 2 -3 км. Проверить умение в передвижении по пересеченной местности.	Техника быстрого скользящего шага. Умение держать равновесие при быстром передвижении.	групповой
03.02		60	12	Эстафета по кругу на лыжах.			Строевые и порядковые упражнения. КОУ с различным сочетанием движением рук, ног, туловища. Закрепление техники спусков, совершенствование техники подъемов, торможения, спусков. Применение изучаемых способов передв – я на дистанции от 2 -3 км. Проверить умение в передвижении по пересеченной местности.	Техника быстрого скользящего шага. Умение держать равновесие при быстром передвижении.	групповой
06.02		61	13	Свободная езда на лыжах изученными ходами.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ с различным сочетанием движением рук, ног, туловища. Закрепление техники спусков, совершенствование техники подъемов, торможения, спусков. Применение	Техника передвижения на лыжах.	групповой

							изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 -3 км. Проверить умение в передвижении по пересеченной местности.		
09.02		62	14	Прохождение дистанции Д - 1500 км. М-2000			Техника всех ходов.	Техника передвижения на лыжах.	Групповой
10.02		63	15	Прохождение дистанции Д - 1500км М -2000	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Челночный бег. Эстафета.	Техника передвижения на лыжах.	групповой
13.02		64	16	Спуск с горы полуплугом.			Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Челночный бег. Эстафета.	Техника прохождения спуска с горы полуплугом.	групповой
16.02		65	17	Спуск с горы полуплугом.			Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Челночный бег. Эстафета.	Техника прохождения спуска с горы полуплугом.	групповой
17.02		66	18	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км.			Техника всех ходов.	Техника передвижения на лыжах.	Групповой
20.02		67	19	Лыжная эстафета по кругу.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъемов торможения и поворотов. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	Техника быстрого скользящего шага. Умение держать равновесие при быстром передвижении.	групповой
27.02		68	20	Свободное катание.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ. ОФП в парах.		групповой
02.03		69	21	Применение			Техника всех ходов.	Техника быстрого	Групповой

				изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км.				скользящего шага. Умение держать равновесие при быстром передвижении.	
03.03		70	22	Круговая тренировка.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ. с различным сочетанием движением рук, ног, туловища. Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Игра «Лыжный поезд»	Техника подъема елочкой	групповой
06.03		71	23	Контроль прохождения дистанции Д-2км М - 3 км.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ. ОФП в парах. Круговая тренировка.	Техника быстрого скользящего шага. Умение держать равновесие при быстром передвижении.	групповой
09.03		72	24	<b>Подвижные игры</b> <b>Инструктаж ТБ. На уроках В/Б/</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед.	1		Инструктаж ТБ. ОРУ с волейбольными мячами. Передвижение по площадке различными способами.		групповой
10.03		73	25	Упражнения с мячом: прямая			ОРУ с волейбольными мячами. Изучение прямой подачи	Техника выполнения упражнения.	Групповой

				нижняя подача через сетку;			нижней подачи мяча через сетку.		
13.03		74	26	прием мяча после прямой нижней подачи и передача мяча снизу,	1		ОРУ с волейбольными мячами.Прямая нижняя подача мяча через сетку,прием мяча после подачи и передача мяча снизу двумя руками. .	Техника выполнения упражнения.	групповой
16.03		75	27	прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте)			бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками; ходьба; прыжки: отталкиваясь одновременно обеими ногами или поочередно, присед, полуприсед, передачи в парах после отскока мяча от пола.	Техника выполнения упражнения.	групповой
17.03		76	28	прием и передача мяча сверху двумя руками (в движении приставными шагами)			ОРУ с волейбольными мячами, передачи в парах после отскока мяча от пола.Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»))	Техника выполнения упражнения.	Групповой
27.03		77	29	Передача мяча над собой и через сетку.	1		бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами, Передачи в прыжке друг другу.	Техника выполнения упражнения. Контроль передач над собой.	групповой
30.03		78	30	Тактические действия	1		бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными	Техника выполнения упражнения. Выбор	групповой

				игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.			шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами.Партнеры расположены в зонах 3 и 4 (2). Передача из зоны 4 (2) в глубину площадки, игроку зоны 3. Переместившись под мяч, он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 (2), а сам возвращается на свое место. Из зоны 4 (2) вновь выполняется передача в глубину площадки и т. д.	правильной позиции на площадке.	
31.03		79	31	Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.			бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами.Партнеры расположены в зонах 3 и 4 (2). Передача из зоны 4 (2) в глубину площадки, игроку зоны 3. Переместившись под мяч, он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 (2), а сам возвращается на свое место. Из зоны 4 (2) вновь выполняется передача в глубину площадки и т. д.	Техника выполнения упражнения. Выбор правильной позиции на площадке.	групповой
03.04		80	32	Учебно тренировочная игра в волейбол	1		бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Техника выполнения упражнения. Выбор правильной позиции на площадке	групповой
06.04		81	33	Учебно тренировочная игра в волейбол			бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными	Техника выполнения упражнения. Выбор правильной позиции на площадке	групповой

							мячами. Игра в волейбол.		
07.04		82	1	Учебно тренировочная игра в волейбол	1		бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Контроль передвижения и остановок	групповой
10.04		83	2	Прямая нижняя подача мяча через сетку (На оценку )	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ с изменением скорости выполнения движений. ОРУ - упражнения с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости мышц..	Контроль многократных подач мяча через сетку ( не меньше 5раз)	групповой
13.04		84	3	Прямая нижняя подача мяча через сетку (На оценку )	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ с изменением скорости выполнения движений. ОРУ - упражнения с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости мышц..	Контроль многократных подач мяча через сетку ( не меньше 5раз)	групповой
14.04		85	4	Игра в волейбол по правилам.			бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Техника выполнения упражнения. Выбор правильной позиции на площадке.Знание правил игры.	групповой
17.04		86	5	Игра в волейбол по правилам.	1		бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками;ОРУ с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Техника выполнения упражнения. Выбор правильной позиции на площадке.Знание правил игры.	групповой
20.04		87	6	Упражнения ОФП	1		бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперед, с ускорением и остановками. приседания,		групповой

							отжимания, прыжки на скакалке.		
21.04		88	7	<b>88. Инструктаж ТБ. На уроках легкой атлетике.</b> Высокий старт. Бег с ускорением.			Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.		групповой
24.04		89	8	Бег на короткие дистанции 30м. и 60 м.	1		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,4 ; «3» – 7,5 . Девочки: «5» – 5,2; «4» – 5,5; «3» – 8,0. Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	групповой
27.04		90	9	Гладкий равномерный бег Д -500м и М - 1000км	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения, Гладкий бег по дистанции 1км развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		групповой
28.04		91	10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		ОРУ.Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега Влияние легкоатлетических упражнений на	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	групповой

							различные системы организма		
04.05		92	11	Закрепление прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Мальчики: 5-340 см, 4-300 см, 3-260 см. Девочки: 5-300 см, 4-260 см, 3-220 см.	групповой
05.05		93	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение прыжку в высоту способом «Перешагивание» Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания.	групповой
11.05		94	2	94. Закрепление прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение прыжку в высоту способом «Перешагивание» Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания.	групповой
12.05		95	3	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с места, метания мяча в цель.	групповой
15.05		96	4	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с разбега вдаль. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения, метания мяча в цель, Мальчики: 34 м, 27 м, 20 м.	групповой



								Девочки:21 м, 17 м, 14 м.	
18.05		97	5	Метание малого мяча на дальность с разбега (на результат)	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с разбега вдаль. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения, метания мяча в цель, Мальчики: 34 м, 27 м, 20 м. Девочки:21 м, 17 м, 14 м.	групповой
19.05		98	6	Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения упражнения.	групповой
22.05		99		Передача эстафетной палочки.			Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Техника передачи эстафетной палочки.. Совершенствование техники кроссового бега в режиме умеренной мощности. Развитие скоростной выносливости, координации и гибкости.	Бег 1 км. Основная группа: на время Подготовительная мед. группы: без учета времени.Техника передачи эстафетной палочки.	групповой
25.05		100	7	Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие выносливости. Передача эстафетной палочки.	Техника передачи эстафетной палочки.	групповой
26.05		101	8	101. Кроссовый бег	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Совершенствование техники кроссового бега в режиме большой мощности. Бег на результат. Развитие скоростной выносливости,	Бег 1 км. Основная группа: на время Подготовительная мед. группы: без	групповой

							координации и гибкости.	учета	
29.05		102	9	102. Кроссовая подготовка 1.500м. Т.Б во время каникул.	1		Строевые и порядковые упражнения. КОУ в парах. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи палочек. Подвижные игры.	Бег 1500 м. Основная группа: на время Подготовительная мед. группы: без учета времени. Т.Б. во время каникул.	групповой

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

6 Класс	Базовый учебник (УМК)	
	Методическая литература для учителя	<p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Под редакцией И.М. Бгажноковой, Москва, Издательство «Просвещение», 2013г.</p> <p>Обучение детей с задержкой психического развития. Под ред. Лубовского В. И. , Смоленск 1994</p> <p>Шипицына Л. М. Психология детей – сирот СПб 2005</p> <p>.Реабилитационные службы помощи детям СПб 1993</p> <p>Психолого – педагогическое консультирование и сопровождение ребенка. Под ред. Шипицыной Л. М. М 2005</p> <p><u>И. Ю. Смирнов Физкультура Учебное пособие</u></p> <p>Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)</p>
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	
	Дополнительная литература для обучающихся	
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p> <p><a href="http://www.ukzdor.ru/fizkult.html">http://www.ukzdor.ru/fizkult.html</a></p>
	Перечень справочно-информационных программ	
Учебный год	Перечень контролируемых компьютерных программ	