**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ААПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для 1 – 9 классов**

Выполнила:

Алешанова Янина Сергеевна

Верхняя Салда

2019

Рабочая программа по учебному предмету

**«Адаптированная физическая культура»**

для 1-9 классов разработана на основании:

* Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред.Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
* Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
* Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, обучающихся с задержкой психического развития, под редакцией С.П.Евсеевой, 2003г. город Санкт-Петербург;
* Базисного учебного плана для специальных (коррекционных) учреждений для детей с нарушениями интеллекта под редакцией П..П. Болотовой,2003г, и программы по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе под редакцией Н.С. Никольского, Ю.Н. Никольской.
* Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Приказа от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Приказа от мая 2011 года N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного ообразовательного стандарта общего образования»;Письма Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения».

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся, отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учено - воспитательной работы в коррекционной школе для детей с нарушенным интеллектом. Оно направленно на решения образовательных, и лечебно - оздоровительных задач. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера. У 70% учащихся при очередной диспансеризации выявляется нарушения опорно - двигательного аппарата и нарушения со стороны щитовидной железы, отмечаются нарушения зрения, сердечно - сосудистой, мочеполовой систем. Дыхательная система нарушена по чистоте, глубине, ритму а также нарушена согласованность дыхательного акта с дыхательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показаний возрастных норм. Поэтому главной целью обучения в нашей школе по данному предмету является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни и детей инвалидов.

Отметим, что основными задачами адаптивного физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

- формирование правильной осанки;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- воспитание морально - волевых качеств;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;

- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

**-**коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;

- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;

- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;

- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

**Воспитательные задачи:**

**-** воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;

- развитие интереса к играм разных народов;

- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Система физического воспитания, объединяющая все формы знаний физическими упражнениями, должна способствовать, социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим просматриваются следующие **принципы:** индивидуализация процесса; оптимистическая перспектива; комплексность обучения. Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения всех занятий во всех классах является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности каждого из учеников.

В соответствии с законом Российской Федерации о физической культуре, устанавливающим обязательное увеличение объема часов на занятие физическими упражнениями в школе -интернате программа рассчитана на адаптивную физкультуру в объеме: с 1-10 классы по 1 занятию в учебную неделю продолжительностью 45 мин., подготовительный класс 2 занятия продолжительностью 45 мин. В связи с этим в школе введен курс адаптивной физкультуры по разделам программы под редакцией СП. Евсеева изд. 2003г. Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной. При составлении базовой части программы использован материал из программы специальной (коррекционной) образовательной школы под редакцией В.В. Воронковой -2004г.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

просмотр наперед ребенком перспективы его занятий;

комплексность обучения; последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика. Для формирования единого понятийного аппарата поясняем, что педагогический коллектив понимает под терминами «компетенция» и «компетентность».

**Компетенция** – включает совокупность взаимосвязанных знаний, умений, навыков, способов деятельности, заранее задаваемых по отношению к определенному кругу проблем, предметов, процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Это наперед заданное требование к образовательной подготовке ученика.

**Компетентность** – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. В соответствии с образовательной программой школы-интерната данная программа предполагает формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья следующих компетенций (смотрим таблицу ниже).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Основные**  **характеристики** | **Содержание учебного материала** |
| **Методологическая**-  самостоятельное решение задач прикладного  характера | -**прочные навыки самостоятельной учебной деятельности** (измерения, выполнения графических работ, работа с источниками информации) | Измерение длины, высоты при выполнении прыжков |
| -**навыки самоорганизации** (замысел- формулировка цели (желаемого результата)- подбор средств и планирование работы, реализация плана- оценка результатов в соотнесении с запланированным образцом) | Самостоятельная подготовка к уроку  Умение работать в малых группах |
| -**навыки самостоятельного** приобретения знаний | \* |
| **навыки применения знаний** на уроке из других образовательных областей и предметов. | устный счет, измерения времени и расстояний, основные виды движений, понятийный аппарат, чтение инструкций, строение тела, режим дня, гигиена, безопасность жизнедеятельности |
| **До профессиональная** — достаточный уровень для выбора профессии (или началу трудовой деятельности), продолжению обучения в учреждениях НПО | -**активность** обучающегося в образовательном процессе | Бережное отношение к инвентарю, участие во внеклассных мероприятиях |
| -**сформированность** знаний, умений и навыков, необходимых к освоению профессии | самостоятельное выполнение задач, самоконтроль, умение работать в группе |
| - **адекватная самоо­ценка**, в т.ч. самооценка своих профессиональных возможностей | \* |
| **- умение ориентироваться на рынке труда** | \* |
| - **мотивация к профессиональной деятельности** | \* |
| -**умение строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми**, готовность к сотрудничеству, ответственность и способность принимать решения при выполнении практических задач. | Умение работать в команде |
| **Общекультурная**- уровень самоорганизации личности социально приемлемыми способами (в быту, учрежде­ниях социально-культурной направленности, на производстве), а также способность оценивать границы собственных возможностей. | - **научные**представления об окружающем мире (культурно значимые факты, проблемы) | \* |
| - владеет способами деятельности | \* |
| **навыки ЗОЖ** | Знания основ гигиены и теории физкультуры, безопасность жизнедеятельности |
| **- знания**культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций | \* |
| **демонстрирует** взаимопонимание и продуктивное взаимодействие в обществе, коллективе, семье | Умение работать в команде |

Таким образом, данная рабочая программа предполагает формирование у обучающихся, воспитанников методологической, допрофессиональной и общекультурной компетенций средствами физической культуры. В предложенной школам программе по АФК предусмотрено два уровня требований к занятиям и к умениям школьников.

**Первый уровень – доступный:**предполагает, реализацию требований к ученику в объеме программного материала, включая в себя теоретическую часть знаний.

**Вариативная часть программы**скорректирована, по отношению к **доступному**в сторону уменьшения объема выполнения материала в соответствии с индивидуальными особенностями данной группы учеников, включая в себя выполнение практического материала. При составлении вариативной части ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и обще стороннего развития организма, а также учитывался собственный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии здоровья и данные литературных источников последних лет. На ряду с общими задачами по данному курсу АФК поставленными в школе, в соответствии с уровнем подготовки учащихся и индивидуальных особенностей каждого, ставятся разные задачи по легкой атлетике, так как детям для изучения предложен более широкий объем знаний.

**Доступный уровень:**

более глубокое ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;

укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;

воспитание интереса и понятие значения знаний к занятиям теоретического плана;

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;

укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;

изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;

выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;

изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

**Минимальный уровень:**

-укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;

-укрепление сердечно - сосудистой системы;

-развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;

-укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;

-воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

-обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.

**Личностные универсальные учебные действия:**формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Познавательные универсальные учебные действия:**объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

**Регулятивные универсальные учебные действия:**принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощь взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Медицинское обследование учащихся проводится один раз в год с определением медицинских групп. При определении медицинских групп для школьников с отклонением в состоянии здоровья необходимо учитывать состояния физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления и предупреждения обострений заболевания детей занимающихся по сниженному уровню. Для отнесения учащихся, перенесенных заболеваний целесообразно использовать рекомендации, разработанные на основе данных ряда исследований С.Ф. Цвек 1983г. ( таблица приложение №1).

В программе учебный материал группируется для 1 и 2 класса вместе. Содержание программы дублируется с учетом усложнения для второго класса. Все остальные классы имеют разнообразный по содержанию программный материал, который повторяется для закрепления в следующем классе. Для учащихся начального звена в программе по АФК по сравнению с учебной программой, ограничены упражнения на скорость; силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге. Дополнительно введены разделы: дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться систематически на протяжении всего обучения в начальных классах, и раздел народных игр. Дети занимаются по программе составленной педагогом. В старших классах идет усложненная дыхательная гимнастика. В 1-3 классах расширен материал в группе упражнений на укрепление правильной осанки и укрепления мышц спины, полностью исключены акробатические упражнения, но в программе имеют место различные прыжки с правильной их дозировкой. Класс с тяжелой формой умственной отсталости : 6-а занимается по программе 3 класса данной программы.

Большинство занятий спланировано с проведением на открытом воздухе: на стадионе, площадке, особенно это будет актуально для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и другими заболеваниями, конечно при этом учитывается температурный режим.

Контроль за проведением уроков проводится в соответствии с планом учебного заведения один раз в неделю с измерением нагрузки и отслеживанием общего состояния занимающихся.Существуют сроки возобновления занятий физическими упражнениями после определенных острых инфекционных заболеваний по Н.Б. Тамбиану (таблица приложение №1). Данной таблицей можно руководствоваться как медицинским работникам школы, так и учителю.

**Содержание программного материала.**

**1 - 2 КЛАСС**

**I. Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. Значение подсчета пульса при занятиях на уроках. Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить свое здоровье? Почему люди должны быть внима­тельными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

**2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

Гимнастика

Гимнастические построения и перестроения для 1 класса проводятся с помощью учителя.

Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному.Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне.Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые ру­ки в стороны.Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком.Построение в «круг из колонны по одному.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются детьми по показу учителя для 1 класса и при разучивании упражнения для 2 класса.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, ле­вой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища напра­во и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движе­ния кистей (в разных направлениях). Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в по­ложении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туло­вища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги распо­ложены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в сторо­ны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступ­ни вместе):

а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).

в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища руки на поясе.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднима­ние головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом сто­пы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастиче­ской палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гим­настической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

**Дыхательные упражнения.**Вдох через нос и выдох через рот.Вдох и выдох через нос.Грудной и брюшной тип дыхания.Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в поло­жении стоя и лежа.Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх.Дыхание при приседаниях и полуприседаниях.Дыхание во время наклона туловища вперед.Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариан­тами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)- Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоя­щему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположен­ных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля( для 2 класса)

**Упражнения с малыми мячами**: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикаль­ная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последователь­но расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

**Упражнения на осанку** выполняется по показу учителя и под его контролем для 2 класса. Упражнения с удерживанием груза на голове, (кубики, подушечки, напол­ненные желудями, крупнозернистым песком и др. предметы весом 150—200 г); подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; присе­дание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены

на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее; пройти, по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке, гимнастической скамейки; пе­редвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук.( 1 класс)

Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом ( для 1 класс.) и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

**Ходьба и бег**

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными по­ложениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллектив­ным подсчетом. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м)- для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

**Лазание и перелезание**

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны. Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклон­ной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под утлом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку) – для 2 класса. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

**Прыжки**

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточ­ным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мяг­кость приземления). Прыжки в длину с места(1 класс) и небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2—3 прыжка в одном занятии)- 2 класс.

**Метания**

Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1x1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстоя­ния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания. Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

**Игры**«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребя­та», «К своим флажкам.», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов населяющих северный Урал.

**Лыжная подготовка.**Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг.

**3 класс**

**I.Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, по­вышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Пра­вильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведе­ния в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступны­ми по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

**2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере­строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, коман­ды: передвижение в колонне по одному на ука­занные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рас­считайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагона­ли "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положе­ниях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плос­костопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакал­кой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подни­манием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челноч­ный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

**Подвижные игры.**По усмотрению и выбору самого учителя. Народные игры народов населяющих северный Урал.

**Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500 м.

**Развитие двигательных качеств.**

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагруз­кам, силы.

**Требования к освоению полученных знаний.**

Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и пере­строения.

3. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, тулови­ща, головы в сочетании с правильным дыханием.

4.Овладеть техникой бросков в ловли мяча.

5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.

Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.

Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 ми­нуты.

Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направле­нию метания.

10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах.

1. **класс**

**1. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, по­вышение умственной и физической работоспособности ослабленных заболеваниями детей. Пра­вильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки. Значение специальных упражнений на осанку и умение с помощью учителя выполнения данных упражнений, предупреждение плоскостопия в детском возрасте с помощью спей упражнений. Знакомить с правилами поведе­ния в спортивном зале и на улице а так же с правилами техники безопасности при использовании спортивных снарядов при занятии с их использованием. Продолжать обучение измерения частоты пульса (ЧСС). Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступны­ми по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

**2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере­строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и три, коман­ды: передвижение в колонне по одному на ука­занные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй-третий рас­считайсь!"; Построение в две шеренги и в два круга, строение кругов разной величины по указанию учителя; передвижение по диагона­ли "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положе­ниях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плос­костопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакал­кой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подни­манием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челноч­ный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

**Подвижные игры.**По усмотрению и выбору самого учителя. Народные игры народов населяющих северный Урал.

**Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500-800 м.

**Развитие двигательных качеств.**

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагруз­кам, силы.

**Требования к освоению полученных знаний.**

1.Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

2.В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и пере­строения.

3.Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, тулови­ща, головы в сочетании с правильным дыханием.

4.Овладеть техникой бросков в ловли мяча.

5.В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.

6.Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.

7.Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

8.Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 ми­нуты.

9.Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направле­нию метания.

10.Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

**5 класс**

Теоретические знания: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке. Техника ходьбы на лыжах. Гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека. Закаливание организма.Знакомство с бодифлексом. Витамины и их предназначение.Значение опорно - двигательного аппарата в жизни человека.Лекарственные травы их значение в жизни человека. Как проверить осанку.Вредные привычки и как сними бороться.

Практический материал. Использованы методики: для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнений по Стрельниковой, Точечный массаж А.А.Уманской. пальчиковая гимнастика, изучение нового направления дыхательной гимнастики **«бодифлекс».**

Физические упражнения определенной направленности: упражнения при плоскостопии, легкоатлетические упражнения, комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки, координационное упражнения с шариками, упражнения для восстановления носового дыхания.

Спортивные игры: футбол, сказочные эстафеты, элементы баскетбола, пионербол, бадминтон, шашки, волейбол воздушными шарами.

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации. Занятия в тренажерном зале.

**6 класс**

Теоретические знания: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке. Техника ходьбы на лыжах. Гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека. Закаливание организма. Изучение правил народных игр.Продолжение знакомства с бодифлексом. Техники выполнения скользящего шага Витамины и их предназначение.Как проверить осанку.Вредные привычки и как сними бороться. Знакомство с йоготерапией.Лекарственные травы и их значение в жизни человека.

Практический материал. Использованы методики: для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнений по Стрельниковой, нового направления дыхательной гимнастики: уроки Ольги Дан -**«йоготерапия»,** закрепление знаний по бодифлексу, точечный массаж по А.А.Уманской.

Физические упражнения определенной направленности: упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения с разбега, бег на длинной дистанции, гимнастика для глаз по методу Бейтса, упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком, использование полосы препятствия, упражнения по сохранению правильной осанки, точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской, дыхательная гимнастика.

Спортивные игры: футбол: ведение мяча, сказочные эстафеты, пионербол, бадминтон, шашки, волейбол воздушными шарами, шашки, баскетбол, головобол,

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации. Занятия в тренажерном зале.

**7 класс**

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжахв тренажерном зале, гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека, гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья, задачи гигиены; закаливание организма; изучение методики выполнения дыхательной гимнастики – рыдающее дыхание; беседы и видео уроки на темы: о вреде курения; как избавится от вредных привычек; кровь и кровеносная система; мышцы и ткани;вредные привычки и как сними бороться.

Практический материал: как правильно чистить зубы, как проверить осанку, гимнастика для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой, точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской, гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову.

**Новое направление**: рыдающее дыхание( поверхностное дыхание).

Физические упражнения определенной направленности: упражнение на развитие быстроты на движущий предмет комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки; физические упражнения при заболевании плоскостопием, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения, бег на длинной дистанции. Гимнастика для глаз, закаливания организма, полоса препятствия, дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний, упражнений с акцентом на брюшной пресс, фитнес и аэробика, бодифлекс, йоготерапия.

Спортивные игры: учебно – игровая программа с пожарными, футбол, пионербол, бадминтон, головобол, шашки, баскетбол, городки.

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации. Занятия в тренажерном зале.

**8 класс**

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжахв тренажерном зале. Внешняя среда и здоровье человека. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи гигиены. Факторы укрепления и ослабления здоровья. Закаливание организма; методика выполнения дыхательной гимнастики – бодифлекса и пилатеса; беседы и видео уроки на темы: нарушение гигиены питания, ведущая к заболеваниям желудочно-кишечного тракта; наркотические вещества и алкоголь их вред; все о курении; табачные изделия, их производство и вред организму от употребления. Повторение тем: мышцы и ткани, кровь и кровеносная система, органы и выделительная система человека, опорно-двигательная и кровеносная система, как с пользой для здоровья провести летние каникулы.

Практический материал: тестовые упражнения: локтевой сустав, шейный отдел позвоночника; гимнастика для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой, точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской, гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомова.

**Новое направление**: **пилатес** Ольги Дан.

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения; упражнения для коррекции стопы и закаливания организма; использование полосы препятствия, упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, занятия на тренажерах, точечный массаж по Уманской, дыхательные методики для стройности, функциональная подготовка в движении, упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц, упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры: учебно – игровая программа с пожарными, футбол, игры-« Тише едешь дальше будешь», бадминтон, пионербол, баскетбол, волейбол, фитбол, головобол.

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации: занятия в тренажерном зале, ассоциативные медитации.

**9 класс**

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжахв тренажерном зале. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи гигиены. Факторы укрепления и ослабления здоровья. Закаливание организма; методика выполнения дыхательной гимнастики – бодифлекса и пилатеса; беседы и видео уроки на темы: ожирение, гипертония и гипотония, точечный массаж его значение, о вреде курения для нашего организма, бодифлекс и еда, как с пользой для здоровья провести летние каникулы.

Практический материал: тестовые упражнения: локтевой сустав, шейный отдел позвоночника; гимнастика для глаз по методу Бейтса, гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову, дыхательные упражнения по Стрельниковой, точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской, пальчиковая гимнастика, пилатес Ольги Дан. **Новое направление**: йоготерапия (асан) Ольги Дан.

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, бег на длинные дистанции, прыжковые упражнения; упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, занятия на тренажерах, точечный массаж , дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, йоготерапия, функциональная подготовка в движении, упражнения на развитие подвижности позвонков, упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц, тесты на подвижность определенных суставов, упражнения по общей физической подготовке, упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры: футбол, пионербол, баскетбол, волейбол, бадминтон, фитбол, шашки.

Ассоциативные медитации, релаксации: занятия в тренажерном зале.

**10 класс**

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжахв тренажерном зале. Закаливание организма. Гигиена и здоровье детей.Оздоровительная дыхательная гимнастика - бодифлекс. Знакомство с китайской системой Табата. Мышцы и ткани человека. Цирроз печени.Как сберечь свое зрение**.** Двигательный режим. Вред алкоголя. Вред табакокурения. Первая помощь при травмах. Что такое ЗОЖ?Специальная Олимпиада России. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений страховки товарища во время выполнения упражнений.

Практический материал: упражнения для глаз по методу Бейтса, дыхательных упражнений по Стрельниковой, Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской.

**Новое направление**: Система Табата. Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомова.Хатха – йога**.**

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения для коррекции стопы при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения, бег по длинной дистанции, гимнастика для глаз, упражнения для коррекции стопы и закаливания организма, полоса препятствия, упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки, дыхательных упражнений по Стрельниковой, точечный массаж, ОФП, система Табата, тесты на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы. Тесты на позвоночник, упражнения на развитие подвижности шейного, грудного и поясничного отделов, упражнения на силовых тренажерах,

Спортивные игры: Игры: « Тише едешь дальше будешь»,пионербол, волейбол, баскетбол, теннис, футбол.

Ассоциативные медитации, релаксации: « Море».

**7-а класс** (умеренная форма умственной отсталости)

**I.Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, по­вышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Пра­вильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведе­ния в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступны­ми по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

**II.Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

**Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере­строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, коман­ды: передвижение в колонне по одному на ука­занные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рас­считайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагона­ли "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положе­ниях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плос­костопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакал­кой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подни­манием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челноч­ный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

**Подвижные игры.**По усмотрению и выбору самого учителя. Народные игры народов России.

**Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500 м.

**Развитие двигательных качеств.**

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагруз­кам, силы.

**Требования к учащимся**

1.Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

2.В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и пере­строения.

3.Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, тулови­ща, головы в сочетании с правильным дыханием.

4.Овладеть техникой бросков в ловли мяча.

5.В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.

6.Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.

7.Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

8.Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 ми­нуты.

9.Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направле­нию метания.

10.Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1-2 класс ( 34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название темы количество часов** | | **Цель урока** | **Требования к уровню подготовки учащихся**  **по данной теме** | | |  |  | | |
| **Теоретические сведенья** | | **Практические сведенья** |  |  | |
|  |  | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 12 часов.**  Беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья  1 | | Ознакомить обучающихся с влиянием упражнений на состояние здоровья человека. | Беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья. для 2 класса – правила поведения на спортивной площадке, требование к одежде и обуви.- смотреть ст.450 книга Н.С. Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными специальной медицинской группе» -учебно- методическое пособие. | | Строевые упражнения с ознакомлением команд для 1 класса – « Становись!, Смирно! Направо и налево! Шагом марш!» для 2 класса – « Равняйсь! На первый второй рассчитайсь!» Игра « Ровным кругом». Упражнения в равновесии, ходьба по коридору, 2 классу – ходьба на носках руки на затылке. Игра « Барашки на мосту». Бег с упражнениями на дыхание.- упражнения для основной части детей. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.205 урок № 1 | ориентиры, горка |  |
| Строевые упражнения – (повторение)  2 | | На основании подвижных игр закрепить строевые упражнения |  | | Строевые упражнения, ходьба и бег. Игра « Ровным кругом» «Барашки на мосту". ОРУ комплекс №1(смотреть ст.209-210 книга Н.С. Никольского). Упражнения в равновесии. Заключительную часть урока проводить с детьми исключительно основных групп. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.205 -206урок № 4 | ориентиры, горка |  |
| Строевые упражнения (танцевальные)  3 | | Дать учащимся конкретное представление о разновидности строевых упражнений ( танцевальные шаги) |  | | Строевые упражнения, изучение танцевальных шагов. Ходьба с использованием уже знакомых дыхательных упражнений. Игра «У ребят порядок строгий» « Не урони шарик»- для сниженного уровня используется простые задания без беге. ОРУ № 1 ст. 209-210 книга Н.С. Никольского ( для 2 класса увеличить дозу в 2 раза). Упражнения в равновесии. Заключительную часть проводим со всеми детьми. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.206 урок № 5 | шары, ориентиры |  |
| Гигиена полости рта  4 | | С помощью беседы -практикума провести ознакомление детей с правилами чистки зубов | Беседа- практикум: «Как правильно чистить зубы» | | Бег без ускорения для 1 класса, дыхательные упражнения, ходьба на расслабление. ОРУ без предметов, упражнения в равновесии. Игра для детей 2 класса « Потрогай воду в реке», для 1 класса « посмотри на воду в реке». Танцевальный шаг, движение под музыку для усвоения ритма. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.207 урок №8 | ноутбук, скамейки, свисток |  |
| Правила мытья рук | | С помощью беседы -практикума провести ознакомление детей с правилами мытья рук | Беседа – практикум « Как правильно мыть руки» | | Строевые упражнения, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения с флажками (комплекс №2 ст.210). Упражнения в равновесии, ходьба по коридору с разным положением рук. Игра « Добеги до флажка» - сниженный уровень играет 1 раз. Упр-я на расслабление с использованием муз. сопровождения. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.207 урок № 9 | флажки, ориентиры, музыка для релаксации |  |
| Физкультура в сказке  5 | | С использованием приемов сказкотерапии дать обучающимся конкретное представление о ЗОЖ | Час здорового образа жизни. Игровая программа с использованием сказкотерапия. | | | мульти мидийная установка |  |
| Физкультура в сказке  6 | | С целью привития культурно-гигиенических навыков провести беседу по сказке « Мойдодыр» | Беседа по сказке « Мойдодыр» | | Игры с воздушными шарами | воздушные шары |  |
| Тестирование по метание в горизонтальную цель  7 | | С целью выяснения умения метания в горизонтальную цель провести тестирование |  | | Строевые упражнения, ходьба с предметами, дыхательные упражнения, ОРУ №2( ст.210 книга Н.С. Никольского), метание малых мячей в горизонтальную цель, для 2 класса расстояние увеличивается, для сниженного уровня расстояние метания мячей уменьшается в зависимости от индивидуальных способностей детей данной категории. Игра « Поднебески» Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.208 урок № 11 | ориентиры, мячи, свисток |  |
| Самомассаж в школе  8 | | дать обучающимся конкретное представление об основах самомассажа | Беседа об основах само массажа, изучение биологически активных точек на руках и ногах. | | Дифференцирование сигналов при ходьбе, дыхательные упражнения, метание мячей правой и левой рукой. Игра « Кто точнее прицелится». Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.208 урок № 14 | маячки, свисток, мячи |  |
| Метание в цель  9 | | С использованием п/ игр закрепить метание в горизонтальную цель |  | | Расчет во 2 классе на первый-второй, танцевальные шаги, упражнения на активизацию дыхания с произношением звуков, метание мяча в цель, игры « Мячи сквозь обруч», « Попади в цель», бег в сочетании с ходьбой. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.209урок № 15 | маячки, музыкальнее сопровождениемячи |  |
| 10 Час здоровья | | Закрепить знания и умения на ранее изученном материале | Час здоровья – развлекательная программа ( Подвижные игры) | | | в соответствии со сценарием |  |
| 11.Закаливание организма как средство методов ЗОЖ | | С помощью беседы закрепить знания о закаливании организма | Беседа « Вспомним все о закаливании» | | Повторение танцевальных шагов, ОРУ №2(ст.210 книга Н.С. Никольского), бег в сочетании с ходьбой , соревновательные эстафеты.  Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.209урок № 18 | музыкальное сопровождение |  |
| Час беседы  12 | | С помощью П/ игр провести оздоровительный час ЗОЖ | Беседа « Как провести весело каникулы» - использование игровых ситуации на свежем воздухе. | | | спортивное оборудование |  |
| **Зимние забавы и развлечения, ходьба на мини лыжах – 5 часов.**  **Русские народные подвижные игры**  13 | | знакомство с правилами игры: «Веселые соревнования» |  | | Игра « Найди свое место», «Раки»,«Веселые соревнования», дыхательные упражнения  Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.211урок № 20 | маячки |  |
| Одежда зимой  14 | | Используя беседу ознакомить детей с правилами подбора одежды на уроки по лыжной подготовке и игры в зимний период | Беседа на тему: « Одежда в зимний период». | | Прогулки на свежем воздухе. Ходьба до 1 километра на мини лыжах, бег по желанию детей 200-300 метров за урок. | мини лыжи |  |
| 15  Новогодняя развлекательная программа | | Провести час здоровья на свежем воздухе с целью усовершенствования умений пользования лыжами | Час здоровья. Новогодняя развлекательная программа на свежем воздухе с использованием мини лыж и другово спорт инвентаря. | | | мини лыжи |  |
| 16 Правила первой помощи при обморожении | | Познакомить детей с правилами первой помощи при обморожении | Беседа на тему: « Как правильно вести при обморожении рук и ног» | | Игра для формирования правильной осанки ( можно использовать мини лыжи для детей основной группы) « Пятнашки с отведением рук назад», « Пятнашки елочки», « Эстафета » - смотреть ст.155-156 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. | мини лыжи |  |
| 17. Пеший переход | | закрепить умения проходить на лыжах до одного км. | Прогулка на свежем воздухе. Переход до 1 км. Основная группа на мини лыжах. | | | мини лыжи |  |
| **18. Коррекционные игры и упражнения разного направления – 5 часов** | | Применяя знакомые игры закрепить умения выполнять корригирующие упр. |  | | Коррекционная гимнастика для ОДА упражнения 1-10 ст.63-64 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев.  Игры по желанию детей. | спортивный инвентарь |  |
| 19« Здоровым быть модно» | | Используя ранее изученный материал закрепить знания по ЗОЖ | Час здоровья на тему: « Здоровым быть модно»- предлагается использовать видео материал и игры. | | | видео установка |  |
| 20.Упражнении для глаз | | Познакомить детей с упражнениями для глас по методу Бейтса | Знакомство с упражнениями для глаз по методу Бейтса – см. ст.85 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. | | Хатха йога для детей – ст.86 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. Упражнения на дыхания ( 13-16) – ст.72-73 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. Танцевально экспрессивный тренинг со всей группой детей – ст.150 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. | коврики, музыкальное сопровождение |  |
| 21. Метод Бейтса | | Продолжить изучение упр. для глаз по методу Бейтса | Знакомство с упражнениями для глаз по методу Бейтса – см. ст.85 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. | | Танцевально экспрессивный тренинг со всей группой детей – ст.150 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. Знакомство с игрой в бадминтон. Хатха йога для детей – ст.86 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. Упражнения на дыхания ( 13-16) – ст.72-73 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. | музыкальное сопровождение |  |
| 22. Игровая деятельность. Бадминтон. | | Знакомство с правилами игры в бадминтон. | Средства и методы коррекции органов зрения | | Игра - бадминтон. Упражнения для глаз – ст.86 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. Разминка с нестандартным оборудованием.  Игры с элементами коррекции: « Китайские пятнашки», « Эстафета с мячами», « Снайпер» смотреть ст.155-157 книга «АФК в школе» С.П. Евсеев. | ракетки, воланы, не стандартное оборудование, мяч |  |
| **Народные игры народов населяющих Северный Урал – 10часов**  23 | | познакомить детей с некоторыми играми народов СеверногоУрала | Знакомство с народными играми народов проживающих на северном Урале с их обычаями, культурой и забавами. Предлагается видеорепортаж с народных гуляний. | | | видео установка |  |
| Татарские народные игры  24 | | Изучение правил игры «Скок перескок» с целью оздоровления организма | Татарские народные игры. | Игра «Найди свое место», ОРУ с обручами ( комплекс № 3 ст.216). игра «раки» «веселые соревнования», дыхательные упражнения, бег, ходьба.  изучение игры « Скок перескок».  Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.211 урок № 19 | | обручи, свисток |  |
| Татарские народные игры  25 | | Изучение правил игры «Хлопушки» с целью оздоровления органов дыхания |  | Повторение ранее изученных игр. Изучение «Хлопушки»  Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.212 урок № 21с приложением. | | маячки |  |
| Татарские народные игры  26 | | Изучение правил игры « Угадай и догони» с целью оздоровления смешанному дыханию |  | Строевые упражнения, ОРУ № 4 ст. 216-217 книга Н.С. Никольского, броски в цель, игра «Точный удар», « Передал садись», дыхательные упражнения, бег.  Повторение ранее изученных игр. Изучение « Угадай и догони»  Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.213 урок № 24. | | ориентиры, свисток, мячи, |  |
| Дагестанские народные игры | | С целью расширения знаний о дагестанских играх разучить правила народной игры « Подними платок» | Дагестанские народные игры | Ходьба по кубикам, ходьба с выполнением дыхательных упражнений, передвижение по скамейке. Игра «Пожарные на учениях». Игра « подними платок» Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.214-215 уроу№30 | | кубы, палочки |  |
| **27.Дыхательные упр.** | | С целью закрепления знаний о смешанном дыхании использовать разные виды ходьбы и бега |  | Ходьба. Бег. Дыхательные упражнения. ОРУ( комплекс № 5) ст.217- для 2 класса указанную дозировку увеличить в 2 раза. Повторение ранее изученных игр и « Палочка стукалочка» Игра « Перелет птиц». Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.215 урок № 31. | | свисток, маячки, мешочки, палочки |  |
| 28.Народные игры | | Разучивание игры «Палочка стукалочка» с целью умения использовать в повседневно жизни игры по правилам |  |  | |  |  |
| 29. Чувашские народные игры | | С целью закрепления прыжков с места и расширения знаний о чувашских играх разучить народную игру « Луна и солнце» | Чувашские народные игры | упражнения для активизации дыхания, бег в сочетании с ходьбой, дыхательные упражнения без предметов( комплекс № 7) ст.227-228 книга Н.С. Никольского. Изучение народных игр: «луна и солнце», Прыжки с места. Упражнения на гимнастической стенке. Ходьба. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.223-224 Урок №53. | | свисток, маячки, мешочки |  |
| 30. Танцевальные упражнения | | С целью изучения танцевальных комбинаций изучить н/ игру «Хищник в море» |  | Ходьба, танцевальные комбинации, медленный бег. Изучение народных игр «Хищник в море», «Рыбки» Повторение прыжка с места, Выпрыгивание на возвышенность. Игра « С пенька на пенек», повторении лазанья для детей 2 класса и основной группы детей. Смотреть поурочное планирование: книга Н.С. Никольского ст.224 урок №56 | | скакалка, скамейка, тумбы |  |
| 31. Солнечные ванны | | Изучить с обучающимися правила приема солнечных ванн | Беседа « Правила принятия солнечных ванн" | Строевые упражнения , ритмические упражнения парами, ходьба и бег, дыхательные упражнения, ОРУ с мячом ( ст.228 комплекс № 8) книга Н.С. Никольского. Игра « Передача мяча в колоне». Поурочное планирование книга Н.С. Никольского Урок №66 ст.226. Метание в вертикальную цель. Игра « Добеги до флажка» | | маячки, мячи, свисток |  |
| 32. Игра сближает всех | | Закрепить правила н/ игр используя ранее накопленные знани | Час здоровья. Игровая программа на свежем воздухе « Игра сближает всех» - используются изученные народные игры. | | | веревочки, мячи, маячки |  |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **азвание тем программы** | **Цель** | **Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме** | | | | **Методическое информационно-техническое обеспечение** | | | |
| **Теоретические сведенья** | **Практические сведенья** | | |
| Легкая атлетика 9.ч.  1.  Организационно – методические указания | Ознакомиться с организационно – методические указания по занятиям на спортивной площадке | Т.Б. занятий на спортивной площадке | 1.Физические упражнения при плоскостопии( приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 9, 10,11, 16(2)18, 21.  2- беговые упражнения спринтерского характера 10 мин.  3- игровые упражнения на выбор детей (**футбол**)  4- прыжковые упражнения с разбега | | | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. | | | |
| **Вариативность:**бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; | | |
| 2. Гигиена | Дать обучающим конкретное представления о взаимодействии гигиене и здоровье человека. | Гигиена и здоровье детей ( все темы приложения №2) | 1–длительный бег по дистанции  ( 6 минут)\*3 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами на время  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | | | Секундомер, футбольные мячи, | | | |
| **Вариативная часть:**бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. | | |
| 3. Гигиена и здоровье | Закрепить знания по теме гигиена с целью применения правил в повседневной жизни | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | | | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные | | | |
| **Вариативная часть**: беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку | | |
| 4. игры и развлечения | Используя игру - футбол провести час здоровья целью привития ЗОЖ у обучающихся | **Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с элементами футбола** | | | | спортивное оборудование | | | |
| 5. Кросс | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции 4 км | **Урок – кросс**. Дистанция 4 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4 ( по усмотрению учителя) | | | | | секундомер | | |
| 6. Закаливание организма | С целью привития у детей понятия ЗОЖ провести видео урок по данной тематике | **Видео уроки по ЗОЖ « закаливание организма»- приложение№5** | Упражнения для разминки  « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» | | | | Приспособления для показа ролика | | |
| 7.Тестирование ранее изученных тем | Для закрепления ранее изученной темы провести тест « вопрос – ответ» | Повторение предыдущей темы: вопрос – ответ. | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4  Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6)  Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской.  Упражнения на силовых тренажерах по усмотрению учителя | | | | тренажеры | | |
| 8. Тестирование бега на 60 м | с целью выявления результатов отбора на окружные соревнования провести тестирование бега на 60 метров с высокого старта | **Отборочные соревнования по легкой атлетике** | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 ( по усмотрению учителя)  Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега. | | | | секундомер | | |
| 9. тренажерный зал | познакомить со всеми имеющимися инструкциями в тренажерном зале с целью правильного использования тренажеров | Т. Б. занятия в тренажерном зале | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Упражнения на тренажерах.  Изучение новых точек отвечающих за улучшение состояния здоровья (5 основных точек).  Упражнения релаксации : « Море» | | | | тренажеры | | |
| **Лыжи**  **10.**Лыжная подготовка | Для правильного использования спорт инвентаря изучить Т.Б | Т. Б. при занятии лыжами | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | |
| 11. Прогулка на лыжах | Закрепить умение ходьбы ступающим шагом | Прогулка на лыжах в лесу, дистанция строго дозирована инд. особенностей детей. | | | | | лыжи | | |
| 12.Час здоровья «Веселое настроение» | закрепить знания и умения применять игры в повседневной жизни самостоятельно | **Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке**  . « Веселое настроение» | | | | | Лыжи,  ботинки,  палки | | |
| 13. Лыжная прогулка | Усовершенствовать ступающий шаг используя пересеченную местность | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | |
| 14Начинаем знакомится с бодифлексом | Познакомить обучающих с новым видом дыхательной гимнастики - бодифлексом | **Видео уроки по ЗОЖ « начинаем знакомится с бодифлексом» - приложение №4** | | | | | Мульти мидио | | |
| 13. Лыжная прогулка | Усовершенствовать ступающий шаг используя увеличение дистанции используя пересеченную местность | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | |
| 16 Лыжи - тестирование | Закрепить технику выполнения ступающего шага через соревнования | **Соревнования по лыжам проводятся** с учетом индивидуальных особенностей детей данного класс. | | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | |
| 17.Т.Б. | Изучение техники безопасности С целью безопасных занятий на площадке. | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом | | | Игровые виды спорта 11.  17. Т.Б.  Дать обучающимся конкретное представление о Т.Б. в разных спорт играх | |  | | |
| 18. Тема беседы: «Ожирение организм» | С целью привития ЗОЖ провести беседу об опасности ожирения организма | Тема беседы: «Ожирение организм» – книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» ст.594-600 | | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  занятия для детей страдающих ожирением 1-2 степени.- книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» -ст.600.  напоминание выполнения упражнений по йоготерапии (асан) – ст 46 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности».  баскетбол | | коврик, мячи | | |
| 19. Сердечно – сосудистые заболевания | С целью ознакомления дать детям представления о гипертонии и гипотонии» | Беседа - практикум: « гипертония и гипотония» - раздел «сердечнососудистые заболевания»- ст. 616-617**книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» | | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  тесты по работе позвоночника «позвоночник»- ст.205 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе» .  упражнения на подвижность позвонков - ст.192 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе»  работа в тренажерном зале- упражнения по выбору педагога.  волейбол | | | коврик, мячи | |
| 20. Измерение возможностей | Провести измерение возможностей занятия на тренажерах в зависимости ин. особенностей обучающих | Час здоровья проводится в тренажерном зале по измерению возможностей выполнения упражнений тренажерах. | | | | | | тренажеры | |
| 21. Точечный массаж | Дать конкретное представление о точечном массаже | Беседа на тему: «Точечный массаж его значение» – ст.617**книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  практикум по точечному массажу - ст.627 **книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  **бадминтон** | | | | ракетки по бадминтону, коврики | |
| 22. О вреде курения | Провести профилактическую работу о вреде курения на наш организм с использованием видео материала | **Видео уроки по ЗОЖ « О вреде курения для нашего организма»** | | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | | | | видео | |
| 23. Бодифлекс | Продолжить знакомство бодифлексом, как методом оздоровления организма | Беседа на тему: Бодифлекс и еда – ст.119 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности») | | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 ст. 95-96.  Повторение упражнений - пилатес | | | | мячи и сетка | |
| 24. Контрольные вопросы | Выявить уровень усвоения вышеизложенного материала с помощью контрольных вопросов | Контрольные вопросы для повторения по теме: Бодифлекс и еда – ст.119 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности») | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  Упражнения с большими мячами –ст.630**книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  **Фитбол** | | | | палки и мячи | |
| 25. Шашки | выявить знания игры в шашки с целью отбора на соревнования | шашечный турнир | | | | | | доска и шашки | |
| 26. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью измерения динамики физ. возможностей | **Час здоровья проводится в тренажерном зале по диагностике измерения динамики физических возможностей учащихся старшего школьного возраста за 6 недельный период.** | | | | | | тренажерный зал | |
| 27.Диагностика | С целью диагностики по проверке осанки использовать знания теста по 5 точкам |  | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  общеразвивающие упражнения ст.630 **книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  работа в тренажерном зале | | | | тренажерный зал | |
| 28. Бадминтон | Закрепить знания правил игры в бадминтон | **Спортивные соревнования по бадминтону** | | | | | | | ракетки |
| 29.Осанка | Закрепить правила выполнения упражнений по коррекции осанки | Т.Б. занятий на спортивной площадке | | упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189  кросс 1000 м и прыжковые упражнения ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | | | секундомер, | | |
| 30. Тесты шейного отдела позвоночника | С целью выявления нарушения в шейном отделе позвоночника провести тесты и результаты занести в журнал | тести на проверку подвижности суставов « Шейный отдел позвоночника» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203 | | упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц стоя)- кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189- 190.кросс 1200 м и метание гранаты ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | | | секундомер, граната | | |
| **Легкая атлетика 4 часа**  31. Развлечения летом | Закрепить знания необходимые для использования в повседневной жизни игр с правилами. | Видео уроки по ЗОЖ**: « Как с пользой для здоровья провести летние каникулы»** | | тести на проверку подвижности суставов « Плечевые суставы» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203-204 | | | видео проектор, | | |
| 32. Тесны на подвижность | провести тесты на подвижность локтевого сустава с целью определения степени отступления от нормы у обучающихся | тести на проверку подвижности суставов « Локтевой сустав» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.204 | | упражнения на развитие координационных способностей кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.190-192.кросс 1500 м и подтягивание на перекладине( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | | | секундомер, перекладина | | |
| 33.Мы стали сильными | С целью закрепления техники бега на дистанции30, 60, 200 метров провести соревнования на спортивной площадке | **Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке « мы стали быстрыми»** | | | | ведомость, секундомер, флажки | | | |
| 34. **« Мы дружим со спортом»** | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | **Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке « Мы дружим со спортом»** | | | | спортивный инвентарь для игр | | | |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название тем программы** | **Цель** | **Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме** | | | **Методическое информационно-техническое обеспечение** |
| **Теоретические сведенья** | **Практические сведенья** | |
| Легкая атлетика 9.ч.  1.  Организационно – методические указания | Ознакомиться с организационно – методические указания по занятиям на спортивной площадке | Т.Б. занятий на спортивной площадке | 1.Физические упражнения при плоскостопии( приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 9, 10,11, 16(2)18, 21.  2- беговые упражнения спринтерского характера 10 мин.  3- игровые упражнения на выбор детей (**футбол**)  4- прыжковые упражнения с разбега | | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. |
| **Вариативность:**бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; | |
| 2. Гигиена | Дать обучающим конкретное представления о взаимодействии гигиене и здоровье человека. | Гигиена и здоровье детей ( все темы приложения №2) | 1–длительный бег по дистанции  ( 6 минут)\*3 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами на время  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | | Секундомер, футбольные мячи, |
| **Вариативная часть:**бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. | |
| 3. Гигиена и здоровье | Закрепить знания по теме гигиена с целью применения правил в повседневной жизни | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные |
| **Вариативная часть**: беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку | |
| 4. Игры и развлечения | Используя игру - футбол провести час здоровья с целью привития ЗОЖ у обучающихся начальной школы | **Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с элементами футбола** | | | спортивное оборудование |
| 5. Кросс | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции 2 км |  | | **Урок – кросс**. Дистанция 2 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4 ( по усмотрению учителя) | секундомер |
| 6. Закаливание организма | С целью привития у детей понятия ЗОЖ и проверки накопившихся знаний провести видео урок по данной тематике | **Видео уроки по ЗОЖ « закаливание организма»- приложение№5** | | Упражнения для разминки  « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» | Приспособления для показа ролика |
| 7.Тестирование ранее изученных тем | Для закрепления ранее изученной темы провести тест « вопрос – ответ» | Повторение предыдущей темы: вопрос – ответ. | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4  Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6)  Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской.  Упражнения на силовых тренажерах по усмотрению учителя | тренажеры |
| 8. Тестирование бега на 60 м | с целью выявления результатов отбора на окружные соревнования провести тестирование бега на 60 метров с высокого старта | **Отборочные соревнования по легкой атлетике** | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 ( по усмотрению учителя)  Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега. | секундомер |
| 9. тренажерный зал | напомнить Т.Б. и все имеющие инструкции в тренажерном зале с целью правильного использования тренажеров | Т. Б. занятия в тренажерном зале | | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Упражнения на тренажерах.  Изучение новых точек отвечающих за улучшение состояния здоровья (5 основных точек).  Упражнения релаксации : « Море» | тренажеры |
| **Лыжи**  **10.**Лыжная подготовка | Для правильного использования спорт инвентаря изучить Т.Б | Т. Б. при занятии лыжами | | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | Лыжи, ботинки, палки. |
| 11. Прогулка на лыжах | Продолжить обучение скользящим шагом | Прогулка на лыжах в лесу, дистанция строго дозирована инд. особенностей детей. | | | лыжи |
| 12.Час здоровья «Веселое настроение» | закрепить знания и умения применять игры в повседневной жизни самостоятельно | **Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке**  **« Веселое настроение»**  . | | | Лыжи, ботинки, палки |
| 13. Лыжная прогулка | Совершенствовать скользящий шаг используя пересеченную местность | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| 14Бодифлексом | Продолжить знакомство с видом дыхательной гимнастики - бодифлексом. | **Видео уроки по ЗОЖ « начинаем знакомится с бодифлексом» - приложение №4** | | | Мульти мидио |
| 13. Лыжная прогулка | Усовершенствовать ступающий шаг используя увеличение дистанции используя пересеченную местность | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| 16 Лыжи - тестирование | Закрепить технику выполнения ступающего шага через соревнования | **Соревнования по лыжам проводятся** с учетом индивидуальных особенностей детей данного класс. | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| **Игровые виды спорта 11часов**  **17.**Т.Б. | С целью закрепления материала по Т.Б. на спорт. площадке провести опрос по данной теме с уточнениями | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом | | Подготовка мячей спортивного инвентаря.  пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  тесты по состоянию коленного сустава – ст.206 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе»  **пионербол** | коврик, мячи |
| 18. Тема беседы: «Ожирение организм» | С целью привития ЗОЖ провести беседу об опасности ожирения для детского организма в период школьного возраста | Тема беседы: «Ожирение организм» – книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» ст.594-600 | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  занятия для детей страдающих ожирением 1-2 степени.- **книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» -ст.600.  напоминание выполнения упражнений по йоготерапии (асан) – ст 46 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности».  **баскетбол** | коврик, мячи |
| 19. Сердечно – сосудистые заболевания | С целью закрепления знаний напомнить или уточнить материал о гипертонии и гипотонии» | Беседа - практикум : « гипертония и гипотония» - раздел «сердечнососудистые заболевания»- ст. 616-617**книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  тесты по работе позвоночника «позвоночник»- ст.205 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе» .  упражнения на подвижность позвонков - ст.192 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе»  работа в тренажерном зале- упражнения по выбору педагога.  **волейбол** | коврик, мячи |
| 20. Измерение возможностей | Провести измерение веса и силовых возможностей занятия на тренажерах в зависимости ин. особенностей обучающих | **Час здоровья проводится в тренажерном зале по измерению возможностей выполнения упражнений тренажерах.** | | | тренажеры |
| 21. Точечный массаж | Повторить основные точки которые можно применить в холодное время суток | Беседа на тему: «Точечный массаж его значение» – ст.617**книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  практикум по точечному массажу - ст.627 **книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  **бадминтон** | ракетки по бадминтону, коврики |
| 22. О вреде курения | Провести профилактическую работу о вреде курения на наш организм с использованием видео материала | **Видео уроки по ЗОЖ « О вреде курения для нашего организма»** | | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | видео |
| 23. Бодифлекс | Продолжить знакомство бодифлексом, как методом оздоровления организма | Беседа на тему: Бодифлекс и еда – ст.119 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности») | | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 ст. 95-96.  Повторение упражнений - пилатес | мячи и сетка |
| 24. Игровые виды: футбол. | закрепить правила защиты у ворот | Контрольные вопросы для повторения по теме: Бодифлекс и еда – ст.119 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности») | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  Упражнения с большими мячами –ст.630**книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  **Фитбол** | палки и мячи |
| 25. Шашки | выявить знания игры в шашки с целью отбора на соревнования | шашечный турнир | | | доска и шашки |
| 26. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью измерения динамики физ. возможностей | **Час здоровья проводится в тренажерном зале по диагностике измерения динамики физических возможностей учащихся старшего школьного возраста за 6 недельный период.** | | | тренажерный зал |
| 27.Диагностика | С целью диагностики по проверке осанки использовать знания теста по 5 точкам |  | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  общеразвивающие упражнения ст.630 **книга Н.С.Никольского**« Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  работа в тренажерном зале | тренажерный зал |
| 28. Бадминтон | Закрепить знания правил игры в бадминтон | **Спортивные соревнования по бадминтону** | | | ракетки |
| 29.Осанка | Закрепить правила выполнения упражнений по коррекции осанки | Т.Б. занятий на спортивной площадке | | упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189  кросс 1000 м и прыжковые упражнения ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | секундомер, |
| 30. Тесты шейного отдела позвоночника | С целью выявления нарушения в шейном отделе позвоночника провести тесты и результаты занести в журнал | тести на проверку подвижности суставов « Шейный отдел позвоночника» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203 | | упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц  ( стоя)- кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189- 190.  кросс 1200 м и метание гранаты ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | секундомер, граната |
| **Легкая атлетика 4 часа**  31. Развлечения летом | Закрепить знания необходимые для использования в повседневной жизни игр с правилами. | Видео уроки по ЗОЖ**: « Как с пользой для здоровья провести летние каникулы»** | | тести на проверку подвижности суставов « Плечевые суставы» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203-204 | видео проектор, |
| 32. Тесны на подвижность | провести тесты на подвижность локтевого сустава с целью определения степени отступления от нормы у обучающихся | тести на проверку подвижности суставов « Локтевой сустав» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.204 | | упражнения на развитие координационных способностей кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.190-192.  кросс 1500 м и подтягивание на перекладине( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | секундомер, перекладина |
| 33.Мы стали сильными | С целью закрепления техники бега на дистанции30, 60, 200 метров провести соревнования на спортивной площадке | **Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке: « Мы стали сильными»** | | | ведомость, секундомер, флажки |
| 34. **« Мы дружим со спортом»** | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | **Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке** | | | спортивный инвентарь для игр |

**КЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИКОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название тем программы | Формы и методы работы | Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме | | | | Методическое информационно-техническое обеспечение |
| Теоретические сведенья | Практические сведенья | | |
| Легкая атлетика 9.ч.  1.  Организационно – методические указания | Ознакомиться с организационно – методические указания по занятиям на спортивной площадке | Т.Б. занятий на спортивной площадке | 1.Физические упражнения при плоскостопии( приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 7,8,16(2)18, 19.  2- беговые упражнения спринтерского характера(6мин).  3- игровые упражнения на выбор детей(футбол)  4- прыжковые упражнения с разбега | | | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. |
| Вариативность: бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; | | |
| 2. Гигиена | Дать обучающим конкретное представления о взаимодействии гигиене и здоровье человека с окружающей средой | Гигиена и здоровье детей:  Внешняя среда и здоровье человека (приложение №2) | 1–длительный бег по дистанции  ( 4 минут)\*2 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами ( соревнование в парах)  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | | | Секундомер, футбольные мячи, |
| Вариативная часть: бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. | | |
| 3.Прохождение полосы препядствия | Провести оценочные действия выполнения упр. на полосе препядствий | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | | | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные |
| Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку в игре пионербол. | | |
| 4. Игры и развлечения | Используя народные игры - провести час здоровья с целью привития ЗОЖ у обучающихся начальной школы | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с использованием материалов программы по народным играм ( приложение № 4) | | | | Пособия для игр |
| 5. Кросс | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции 3км |  | | Урок – кросс. Дистанция 3 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4( по усмотрению учителя) | | секундомер |
| 6. Закаливание организма | С целью привития у детей понятия ЗОЖ и проверки накопившихся знаний провести видео урок по данной тематике | Видео уроки по ЗОЖ  « Закаливание организма»- приложение № 5 | | Упражнения для разминки:  « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» - для всего класса. Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2  Ассоциативные медитации: « Дворец здоровья и красоты»- для всего класса | | Приспособления для показа ролика |
| 7. Дыхательные упр-я | С целью закрепления упр. по Стрельниковой привести урок - вопрос | Закрепление предыдущей темы: вопросы и ответы. | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4  Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6)  Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской.  Игры. Сказочные эстафеты напоминанием любимых сказок и персонажей : « Ядро барона Мюнхгаузена». « лиса Алиса и кот Базилио» « теремок» « зоологические забеги».  Ассоциативные медитации: « Дворец здоровья и красоты»- для всего класса | | Мячи, скакалки |
| 8. Тестирование бега на 60 , 200м | с целью выявления результатов отбора на окружные соревнования провести тестирование бега на 60 метров с высокого старта | Отборочные соревнования по легкой атлетике | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 ( по усмотрению учителя)  Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега.  Вариативность: проводится для учета физического развития данной группы детей. | | секундомер |
| 9.Лыжи 7 .  Т.Б | С целью качественной организации и охраны здоровья повторить Т.Б. ходьбы на лыжах | Т. Б. при занятии лыжами, закрепление знания о значении закаливания организма и охрану здоровья в зимнее время года занимаясь на свежем воздухе – смотреть инструкции. | | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | | Лыжи, ботинки, палки. |
| 10.Ходьба на лыжах | закрепление техники скользящего шага | Напоминания: техники выполнения скользящего шага, приемы закаливания организма – смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн. Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе» , приложение №5. | | Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей. | | Демонстрационный, словесный |
| 11. ходьба на лыжах | Закрепление техники скользящего шага | Напоминания техники выполнения скользящего шага - смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн.Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе» | | Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей. | | Демонстрационный, словесный |
| 12.Народные игры | Познакомить с играми на лыжах с целью отработки техники выполнения скользящего шага | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке. Материал с программы о народных играх северного Урала. ( приложение № 4) | | | | Флажки, санки, мини лыжи |
| 13.Привитие ЗОЖ | Отработка скользящего шага | Прогулка на свежем воздухе | | | |  |
| 14.Бодифлекс | Продолжить обучение приемам бодифлекса используя показ, демонстрацию. | Видео уроки по ЗОЖ « знакомство с бодифлексом» - 15 минут здорового дыхания | | | 1.Освоение первого этапа: бодифлекс от «раз» до « пять» 2. пальчиковая гимнастика  3. упражнения для коррекции ОДА  4. ассоциативные медитации « Прощение» смотреть книга ст.183 «АФК в школе» С.П. Евсеев | Мульти мидийная установка |
| 15.Кросс | Отработка скользящего шага | Беговые упражнения на мини лыжах | | | | Мини лыжи |
| 16.Лыжи | Закрепить технику выполнения скользящего шага используя соревнования | Спортивные соревнования по лыжам | | | Дистанция: 1 км – эстафетный бег на мини лыжах 4\*250 | Флажки, мини лыжи |
| .Игровые виды спорта  17. Т.Б. | Учить пользоваться инструкциями при занятиях определенными играми | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом – инструкции . | | | 1.Подготовка мячей спортивного инвентаря  2.комплекс координационных упражнений с шариками ст. 202АФК( знакомство с полным комплексом)  3. пальчиковая гимнастика  4. упражнения для коррекции ОДА  5. ассоциативные медитации « Росток» смотреть книга ст.183 «АФК в школе» С.П. Евсеев | мячи |
| 18. Витамины | С целью привития ЗОЖ провести беседу о витаминах и их предназначению | «Витамины и их предназначение» - смотреть учебный стенд. | | | 1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса  2.пионербол  3. бодифлекс: формируем правильное дыхание с включением мышц « лежачий камень», « Алмаз». « Лев».  4. комплекс координационных упражнений с шариками- смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст. 202 (упр. 1-4) | Коврик, мяч, свисток |
| 19. Пионербол | закрепление знаний правил пионербола в течении игры | Повторение пройденного материала: «Витамины и их предназначение» | | | 1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса  2.пионербол  3 изучение полного комплекса 15 мин. Бодифлекса. Занятия  4. комплекс координационных упражнений с шариками -смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст. 202 ( упр. 2-5)  5. ассоциативные медитации « Космос» смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст.183 | Коврик, мяч, свисток |
| 20. Народные игры | закрепление умений использовать игры разученные на уроке, в повседневной жизни применением правил | Час здоровья проводится в спортивном зале с использованием народных игр приложение № 4. | | | | Спортивный инвентарь для игр. |
| 21. О.Р.У | Разучить с обучающими новый физ. комплекс « Колобок» с целью развития физ. качеств |  | | | Полый физкультурный комплекс на 45 мин.: « Колобок »-упражнения в беге, прыжковые упражнения через препятствия. Смотреть приложение 2. Комплекс « Колобок».  Бадминтон  Релаксация со звуками моря « погружение в стихию воды» смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст.179 |  |
| 22. ОДА | Используя материал показать важность в жизни человека ОДА | Уроки по ЗОЖ «Значение опорно - двигательного аппарата в жизни человека » с использованием таблицы - ст. 653-654, 727- книга Н.С. Никольский « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». | | | 1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса  2. Комплекс коррекционных упражнений для зрения  3. точечный массаж  4. пальчиковая гимнастика  5. релаксация « любимый орган - позвоночник» |  |
| 23. Игровые виды спорта.  Бадминтон | Закрепить боковую подачу в игре . |  | | | Полый физкультурный комплекс на 45 мин.: « Физкультура для зверят»- упражнять при быстром передвижении реагировать на сигнал учителя, упражнения в равновесии.  Бадминтон  релаксация – передвижение ощущений: « медитативное дыхание » смотреть книгу- « АФК в школе» С.П. Евсеев ст.178 |  |
| 24. ОРУ | Закрепить правила волейбола с использованием воздушных шаров | Видео уроки по ЗОЖ « Лекарственные травы их значение в жизни человека» - приложение № 5. | | | 1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса  2. Волейбол с воздушными шарами.  3. Комплекс коррекционных упражнений для зрения  4. точечный массаж  5. пальчиковая гимнастика  6. релаксация – передвижение ощущений: « волшебный луч» смотреть книгу - « АФК в школе» С.П. Евсеев ст.178. |  |
| 25. Шашки. |  | выявить знания игры в шашки с целью отбора на соревнования | | | | шашки |
| 26. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью закрепления знаний по ранее изученным играм. | Час здоровья проводится в спортивном зале с использованием материала на ранее изученные темы + игры с программы народных игр ( приложение № 4) | | | | Муз. сопровождение |
| 27. Лекарственные растения | Повторить лекарственные растения с целью применения их в жизни | Повторение темы: лекарственные растения в игре « Цветик семицветик». | | | 1. занятия в тренажерном зале по выбору учителя  2.комплекс координационных упражнений с шариками- смотреть книгу - « АФК в школе» С.П. Евсеев ст. 202 (упр. 5, 8, 9, 10)  3. релаксация – передвижение ощущений: « погружение в стихию воды» смотреть книгу - « АФК в школе» С.П. Евсеев ст.179. | Мяч, |
| 28. Бадминтон | Закрепить знания правил игры в бадминтон | Спортивные соревнования по бадминтону на первенство школы | | | | Бадминтон |
| 29. Спортивные соревнования по бегу | Закрепить технику спринтерского бега | Т.Б. занятий на спортивной площадке – смотреть инструкции. | | | Игровая программа « Я быстрее ветра» - для всех учащихся класса | Спортивная атрибутика для игр |
| 30. Осанка. | Закрепление знаний определения правильной осанки | Как проверить осанку ( ст.693) книга Н.С. Никольский « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». | | | Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания.  Основная группа - игра в футбол | Фотоаппарат, мяч |
| 31. Вредные привычки | с целью профилактической работы по ЗОЖ провести видео урок. | Видео уроки по ЗОЖ « Вредные привычки и как сними бороться» | | | | Видео |
| 32. Юный пожарный | Закрепить знания и умения пользоваться средствами огнетушения | Час проведенный с пожарными – учебно – игровая программа. Проводят представители пожарной части города | | | | Пожарное снаряжение |
| 33. Полоса препятствий | С целью закрепления навыков и техники выполнения упражнений на полосе препятствий провести соревнования. | Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке с учетом индивидуальных способностей данного контингента. | | | | Флажки, секундомер, грамоты и призы |
| 34. « Мы дружим со спортом» | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | | | Спортивные принадлежности |

**КАЛЕНДАНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название тем программы | Цель | Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме | | | Методическое информационно-техническое обеспечение |
| Теоретические сведенья | Практические сведенья | |
| Легкая атлетика 1.Т.Б. | Продолжить изучение Т.Б.при занятии на спортивной площадке | Т.Б. занятий на спортивной площадке | 1.Физические упражнения при плоскостопии( приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 7,8,16(2)18, 19.  2- беговые упражнения спринтерского характера(7мин).  3- игровые упражнения на выбор детей (футбол)  4- прыжковые упражнения с разбега | | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. |
| Вариативность: бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; | |
| 2. Гигиена и здоровье человека | Дать четкое представление о воздействии гигиены на здоровье человека | Гигиена и здоровье детей:  Внешняя среда и здоровье человека.  Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. (приложение №2) | 1–длительный бег по дистанции  ( 6 минут)\*2 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами на время  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | | Секундомер, футбольные мячи, |
| Вариативная часть: бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. | |
| 3.Гигиена | Закрепление знаний по теме: гигиена | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные |
| Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку | |
| 4. Игры и развлечения | Используя народные игры – провести час здоровья с целью привития ЗОЖ у обучающихся начальной школы | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с использованием материалов программы по народным играм ( приложение № 4) | | | Мячи, маячки |
| 5. Легкая атлетика – кросс | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции |  | | Урок – кросс. Дистанция 4 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4( по усмотрению учителя)  Дыхательные упражнения по Стрельниковой | секундомер |
| 6. Закаливание организма | Закрепить правила закаливания | Видео уроки по ЗОЖ  « закаливание организма» - приложение № 5 | | Упражнения для разминки  «комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь»с №3- для всего класса  Дыхательные упражнения по Стрельниковой | Приспособления для показа ролика |
| 7. Упр. для глаз | Используя методику Бейса закрепить умение выполнять упр. для глаз | Повторение предыдущей темы:  вопрос – ответ. | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4  Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6)  Гимнастика для глаз по методу Бейтса – приложение 3, комплекс №2  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской.  Игры. Сказочные эстафеты напоминанием любимых сказок и персонажей : « Ядро барона Мюнхгаузена». « лиса Алиса и кот Базилио» « теремок» « зоологические забеги».  Ассоциативные медитации: « Дворец здоровья и красоты» - для всех групп детей- для всего класса | Мячи флажки. |
| 8. Легкая атлетика- тестирована бега и прыжков | Выявление потенциальных претендентов на окружные соревнования | Отборочные соревнования по легкой атлетике | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 ( по усмотрению учителя)  Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега.  Вариативность: проводится для учета физического развития данной группы детей. Дыхательные упражнения по Стрельниковой | Секундомер. Журнал |
| 9. Легкая атлетика | Изучение правил народных игр | Изучение правил народных игр | | Закрепление знания игровых ситуаций выбранных игр – для всего класса  Дыхательные упражнения по Стрельниковой | Правила игр. |
| 10.Легкая атлетика – бег | Закрепление техники бега на длинной дистанции | Повторение техники безопасности при самостоятельном беге, повторение приемов закаливания. | | Беговые упражнения в сочетании с ходьбой на свежем воздухе.  Вариативность: бег строго дозируется. Дистанция от 1 до 2 км. | Секундомер. |
| 11. Лыжи 6 ч  Т.Б. | Повторить основные правила ходьбы на лыжах | Т. Б. при занятии лыжами | | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | Лыжи, ботинки, палки. |
| 12. Скользящий шаг | Усовершенствование скользящего шага на мини лыжах | Напоминания техники выполнения скользящего шага смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн.Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе» | | Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей. | Демонстрационный, словесный |
| 13. Лыжи – скользящий шаг | Усовершенствование скользящего шага на лыжах | Напоминания техники выполнения скользящего шага смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн.Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе» | | Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей. | Демонстрационный, словесный |
| 14. Лыжи – профилактика ЗОЖ | Создать хорошее настроение у детей при выполнении игровых ситуаций на свежем воздухе | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | Флажки, санки, мини лыжи | Раздаточный материал |
| 15. Лыжи – скользящий шаг | Закрепление техники скользящего шага | Прогулка на свежем воздухе | | | лыжи |
| 16.Соревнования по лыжам | Выявить уровень усвоения выполнения скользящего шага | Спортивные соревнования по лыжам | | Эстафеты разного плана для всех детей | Эстафетная палочка |
| 17. Игровые виды спорта – Т.Б. | Закрепить знания Т.Б. на спортивной площадке | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом | | Подготовка мячей спортивного инвентаря игра в волейбол.  Бодифлекс: формируем правильное дыхание с включением мышц: « лежачий камень», «Алмаз». « Лев»- смотреть книга Ольга Дан « Дыхательные методики для стройности» ст.95-97. | мячи |
| 18. Игровые виды спорта – пионербол | Закрепить технику выполнения подачи | «Витамины и их предназначение» - смотреть книга Ольга Дан: « Дыхательные методики для стройности» - ст.11-25. | | 1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса  2.пионербол  3. бодифлекс: формируем правильное дыхание с включением мышц « лежачий камень», «Алмаз». « Лев». Смотреть книга Ольга Дан « Дыхательные методики для стройности» ст.95-97. | Коврик, мяч, свисток |
| 19. Йоготерапия | Дать обучающим четкое представление о йоготерапия | Видео урок: «знакомство с йоготерапией»- приложение № 5. | | 1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса  2.пионербол  3 изучение полного комплекса 15 мин. занятия бодифлекса- приложение №4 | Коврик, мяч, свисток |
| 20.Профилактика ЗОЖ | С целью закрепления разновидностей ЗОЖ провести час здоровья | Час здоровья проводится в спортивном зале  . | | | Спортивный инвентарь для игр |
| 21. Игровые виды спорта - | Дать учащимся представление об игре ( ГОЛОВОБОЛ) |  | | головобол  йоготерапия ( первая неделя) 53Н. Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности» ст.30-32( занятия сугубо с индивидуальным подходом)  пальчиковая гимнастика  упр. для коррекции стопы | мячи, сетка |
| 22. Вредные привычки – профилактика | С целью привития обучающимся ЗОЖ провести видеоурок | Видео уроки : « Вредные привычки и как сними бороться» | | | видео проектор |
| 23. Игровые виды спорта –бадминтон ба | Совершенствовать технику подачи |  | | бадминтон  йоготерапия ( вторая неделя) 54Н. Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности» ст.33-35( занятия сугубо с индивидуальным подходом)  пальчиковая гимнастика  упр. для коррекции стопы | ракетки, коврики |
| 24. Игровые виды спорта – баскетбол | Для определения уровня выполнения основных элементов провести тестовую работу |  | | баскетбол  йоготерапия ( третья неделя) 54Н. Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности» ст.36-39( занятия сугубо с индивидуальным подходом)  пальчиковая гимнастика  упр. для коррекции стопы | мячи, коврики |
| 25. Шашки. | Ц целью отбора на первенство школы выявить кандидатов из класса, и усовершенствовать технику игры | Шашечный турнир на первенство школы по шашкам | | | шашки  Муз. сопровождение |
| 26. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью закрепления знаний по ранее изученным играм. | Час здоровья проводится в спортивном зале | | | сценарий, реквизиты |
| 27. Бадминтон | Закрепить технику выполнения боковой подачи |  | | игра в бадминтон  йоготерапия ( четвертая неделя) 54Н. Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности» ст.39-42( занятия сугубо с индивидуальным подходом)  пальчиковая гимнастика  упр. для коррекции стопы | ракетки и коврики |
| 28. Бадминтон | Закрепить знания правил игры в бадминтон | Спортивные соревнования по бадминтону на первенство школы | | Бадминтон  йоготерапия ( пятая неделя) 55Н. Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности» ст.42-46( занятия сугубо с индивидуальным подходом)  пальчиковая гимнастика  упр. для коррекции стопы | ракетки, коврики |
| 29. Спортивные соревнования по бегу | Закрепить технику спринтерского бега на дистанции200, 600 метров | Т.Б. занятий на спортивной площадке | | Игровая программа « Я быстрее ветра» - для всех учащихся класса | Спортивная атрибутика для игр |
| 30. Осанка. | Закрепление знаний определения правильной осанки | Как проверить осанку( ст.693) книга Н.С. Никольский « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». | | Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания.  Йоготерапия ( шестого неделя) 55Н. Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности» ст.46-52( занятия сугубо с индивидуальным подходом)  проверка осанки у стены | Фотоаппарат, мяч |
| 31.Лекарственные растения |  | Презентация по ЗОЖ « Лекарственные травы и их значение в жизни человека» - приложение № 5 | | | Видео проектор |
| 32. Юный пожарный | Закрепить знания и умения пользоваться средствами огнетушения | Час проведенный с пожарными – учебно – игровая программа. Проводят представители пожарной части города | | | Пожарное снаряжение |
| 33. Полоса препятствий | С целью закрепления навыков и техники выполнения упражнений на полосе препятствий провести соревнования. | Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке с учетом индивидуальных способностей данного контингента. | | | Флажки, секундомер, грамоты и призы |
| 34. « Мы дружим со спортом» | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | | Спортивные принадлежности |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название тем программы | Цели | Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме | | | Методическое информационно-техническое обеспечение |
| Теоретические сведенья | | Практические сведенья |
| Легкая атлетика 1.Т.Б. | Продолжить изучение Т.Б.при занятии на спортивной площадке | Т.Б. занятий на спортивной площадке | | 1.Физические упражнения при плоскостопии Физические упражнения при плоскостопии ( приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 7,8,16(2)18, 19.  2- беговые упражнения спринтерского характера(8 мин).  3- игровые упражнения на выбор детей(футбол)  4- прыжковые упражнения с разбега | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. |
| Вариативность Для сниженного уровня бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; |
| 2. Гигиена и здоровье человека | Дать четкое представление о воздействии гигиены на здоровье человека | Гигиена и здоровье детей:  Внешняя среда и здоровье человека.  Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья.  Задачи гигиены. (приложение №2) | | 1–длительный бег по дистанции  ( 6 минут)\*2 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами на время  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | Секундомер, футбольные мячи |
| Вариативная часть Для сниженного уровня бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. |
| 3.Гигиена | Закрепление знаний по теме: гигиена | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные |
| Для сниженного уровня Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку |
| 4. Игры и развлечения | Используя народные игры - провести час здоровья с целью привития ЗОЖ у обучающихся | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с использованием материалов программы по народным играм ( приложение № 4) | | | Пособия для игр |
| 5. Легкая атлетика - кросс | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции |  | | Урок – кросс. Дистанция 4 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4( по усмотрению учителя) | Секундомер. | | | |
| 6. Закаливание организма | Закрепить правила закаливания | Видео уроки по ЗОЖ : « Закаливание организма» приложение № 5 | | Упражнения для разминки  « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» для всего класс | Приспособления для показа ролика | | | |
| 7. Точечный массаж | Дать четкое представление о точечном массаже по методике Уманской | Вопросы и ответы по предыдущей теме закаливания организма. | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4  Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6)  Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской.  Игры с элементами коррекции: « жмурки», « догони мяч», « передал – садись».- проводится для всего класса. | Мячи,. скамейки | | | |
| 8. Легкая атлетика- тестирована бега и прыжков | Выявление потенциальных претендентов на окружные соревнования | Отборочные спортивные соревнования по легкой атлетике | | Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега.  Вариативность: проводится для учета физического развития данной группы детей. | Секундомер. журнал | | | |
| 9. Т.Б. | Закрепить знания Т.Б. и разминочных упп.в тренажерном зале | Т. Б. в тренажерном зале | | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Упражнения на тренажерах.  Изучение новых точек отвечающих за улучшение состояния здоровья (5 основных точек).  Упражнения релаксации : « Море»  Вариативность: строго дозировать упражнения. | Тренажеры, муз. сопровождение | | | |
| 10.Т.Б. | Закрепить правила Т.Б. в тренажерном зале | Закрепление Т.Б. в тренажерном зале | | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Занятия на тренажерах на усмотрение учителя.  Точечный массаж по Уманской.  Релаксация « море»  Вариативность: строго дозировать упражнения | тренажеры | | | |
| Лыжи 6 ч.  11. Т.Б. | С целью закрепления знаний повторить Т.Б. подготовки к занятиях на лыжах | Т. Б. при занятии лыжами | | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | Лыжи, ботинки, палки. | | | |
| 12.Лыжи- скользящий шаг | Закрепить технику выполнения скользящего шага | Напоминания техники выполнения скользящего шага- смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн.Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе» | | Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей. | Демонстрационный, словесный | | | |
| 13. Лыжи - | С целью оздоровления детей провести прогулку на лыжах | Напоминания техники выполнения скользящего шага смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн.Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе»- | | Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей. | Демонстрационный, словесный | | | |
| 14. Лыжи – профилактика ЗОЖ | Создать хорошее настроение у детей при выполнении игровых ситуаций на свежем воздухе | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке по программе народных игр. | | | Флажки, санки, мини лыжи | | | |
| 15. Лыжи – скользящий шаг | Закрепление техники скользящего шага при спуске с горки | Прогулка на свежем воздухе с прохождением дистанции до 2 км | | |  | | | |
| 16.Соревнования по лыжам | Выявить уровень усвоения выполнения скользящего шага | Спортивные соревнования по лыжам | | Эстафеты разного плана для всех детей | Эстафетная палочка | |  | | |
| 17. Игровые виды спорта – Т.Б. | Закрепить знания Т.Б. на спортивной площадке | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом | | Подготовка мячей спортивного инвентаря.  Упражнение на развитие быстроты на движущий предмет: смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст.201-202.  Пионербол |  | |  | | |
| 18. Игровые виды спорта - пионербол | Закрепить технику выполнения подачи | Изучение методики выполнения дыхательной гимнастики – рыдающее дыхание смотреть книга Ольга Дан « Дыхательные методики для стройности» страница 127-142. | | Комплекс упражнений с акцентом на брюшной пресс с уменьшением дозировки для сниженного уровня смотреть ст.30-45 комплекс №1 О.И. Асташенко «Упражнения для похудения 15 мин в день»-  Рыдающее дыхание: поверхностное дыхание- 130-132 смотреть книга Ольга Дан « Дыхательные методики для стройности».  Пионербол  Упражнения для коррекции стопы: комплекс координационных упр. – ст.202 смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев .  Пальчиковая гимнастика | Коврики, мяч, муз. сопровождение | |  | | |
| 19. Профилактика заболевания зубов |  | Практическая пятиминутка: « Как правильно чистить зубы» | | Комплекс упражнений с акцентом на брюшной пресс с уменьшением дозировки для сниженного уровня ст.30-45 комплекс №1 О.И. Асташенко «Упражнения для похудения 15 мин в день»-  Рыдающее дыхание: пауза -132-134 смотреть книга Ольга Дан « Дыхательные методики для стройности»  Пионербол.  Комплекс упражнений для коррекции осанки - ст. 720 книга Н.С. Никольский « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе».  пальчиковая гимнастика - | Коврики, мяч, образцы упражнений выполнения пальчиковой гимнастики | |  | | |
| 20.Профилактика ЗОЖ | С целью закрепления разновидностей ЗОЖ провести час здоровья | Час здоровья проводится в спортивном зале | | | Спортивный инвентарь для игр в помещении | |  | | |
| 21. Игровые виды спорта и фитнес | закрепить правильное выполнение упр. брюшного пресса | Беседа о вреде курения- смотреть ст. 167 книга Н.С. Никольский « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». | Упражнения на развития брюшного пресса: разминка +упр. по аэробике. ст.30-45 комплекс №1 О.И. Асташенко «Упражнения для похудения 15 мин в день»  Волейбол с шарами.  Первые шаги фитнеса: упражнения первой недели занятий кн. Энн Гудселл « фитнес шаг за шагом» программа оздоровления организма. Ст. 30-38 ( ходьба и 6 упражнений стенного пресса).  Бодифлекс – выборочные упражнения с курса 5 класса. | | Маты, мячи, муз. сопровождение | |  |
| 22. Вредные привычки - профилактика | С целью привития обучающимся ЗОЖ провести видео урок | Видео уроки по ЗОЖ « Как избавится от вредных привычек» | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | | Телевизор, флешка. Видео материал | |  |
| 23. Игровые виды спорта - бадминтон | Закрепить умение ставить блокировку в первой зоне | Тема: « Органы и выделительная система человека» - краткая характеристика - вопросы смотреть в тестах по физической культуре для общеобразовательных школ. Текст изучаемой темы в приложении № 4. | Бадминтон  Первые шаги фитнеса: упражнения второй недели занятий кн. Энн Гудселл « фитнес шаг за шагом» программа оздоровления организма. Ст. 40-48( ходьба до 10мин и 6-8 упражнений стенного пресса 2 серии( 1 серия для сниженного уровня) + растяжка ног 4-6 повторов по 2 серии) ( 1 серия для сниженного уровня),  Бодифлекс – выборочные упражнения с курса 5 класса | |  | |  |
| 24. Системы человека. | Дать четкое представление о выделительной системе и кровеносной системе человека. | Тема « Кровь и кровеносная система» - краткая характеристика, вопросы смотреть в тестах по физической культуре для общеобразовательных школ. Текст для изучения: ст. 57-65. Книга Роберт Ротенберг «Расти здоровым» -детская энциклопедия здоровья | Бадминтон  Первые шаги фитнеса: упражнения третей недели занятий кн. Энн Гудселл « фитнес шаг за шагом» программа оздоровления организма. Ст. 49-58( ходьба и бег до 10мин. и для сниженного 6 мин.) и 10 упражнений стенного пресса 2 серии ( 1 серия для сниженного уровня) + растяжка ног 6-8 повторов по 2 серии ( 1 серия для сниженного уровня) подтяжка нижних мышц живота)  Йоготерапия- выборочные упражнения по программе 6 класса для основной группы. | |  | |  |
| 25. Мышцы и ткани. | Дать четкое представление о мышцах и тканях человека. | «Мышцы и ткани». Краткая характеристика смотреть приложение № 4 Тесты ст. 11-13 для общеобразовательных школ. | Головобол .  Первые шаги фитнеса: упражнения четвертая неделя занятий кн. Энн Гудселл « фитнес шаг за шагом» программа оздоровления организма. Ст. 59-68( ходьба до 10мин и 10-12 упражнений стенного пресса( сниженный уровень 5 упражнений) 2 серии + растяжка ног 8-10 повторов ( сниженный7-8 повторов) по 2 серии подтяжка нижних мышц живота + растяжка трицепсов 4-6 повторов по 2 серии ) и 1 серия для сниженного уровня.  Йоготерапия- выборочные упражнения по программе 6 класса для основной группы детей. | |  | |  |
| 26..Профилактика ЗОЖ | С целью закрепления разновидностей ЗОЖ провести час здоровья | Час здоровья проводится в спортивном зале занимаясь любимыми играми включая тестовые вопросы по теме: « Мышцы и ткани» « Кровь и кровеносная система», « органы и выделительная система человека» | | | Спортивный инвентарь для игр в помещении | |  |
| 27. Игровые виды спорта – шашки. | С целью отбора на первенство школы выявить кандидатов из класса, и усовершенствовать технику игры | Повторение правил игры в шашки. | Шашки для сниженного уровня  Бадминтон для основ ной группы детей.  Первые шаги фитнеса: упражнения пятая неделя занятий кн. Энн Гудселл « фитнес шаг за шагом» программа оздоровления организма. Ст. 71-80 ( ходьба и бег до 11мин ( сниженный уровень – 2 м. бега и 8 мин. ходьбы) и 12-14 упражнений стенного пресса 2 серии( сниженный уровень 1 подход) + растяжка ног 10-12 повторов по 2 серии подтяжка нижних мышц живота ( для сниженного уровня 4-5 повторов)8-10 повторов по 2 серии растяжка трицепсов 2 серии) – сниженный уровень 5 подходов.  Релаксация – медиативные упражнения « скульптор»АФК ст. 184 | |  | |  |
| 28. Игровые виды спорта - бадминтон | Выяснить степень усвоенной техники броска | Спортивные соревнования по бадминтону | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | | Ракетки, ведомость, грамоты | |  |
| 29. Спортивные соревнования по бегу | Закрепить технику спринтерского бега на дистанции200, 800 метров | Т.Б. занятий на спортивной площадке | Игровая программа « Я быстрее ветра» - для всех учащихся класса | | Спортивная атрибутика для игр | |  |
| 30. Осанка. | Закрепление знаний определения правильной осанки | Как проверить осанку ( ст.693) ) книга Н.С. Никольский « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». | Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания.  Основная группа- игра в баскетбол.  Для сниженного уровня: игра « Городки» | | Фотоаппарат, мяч | |  |
| 31. Вредные привычки | Профилактика ЗОЖ | Видео уроки по ЗОЖ « Вредные привычки и как сними бороться» | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 ст. 95-96 | | Видео проектор | |  |
| 32. Юный пожарный | Закрепить знания и умения пользоваться средствами огнетушения | Час проведенный с пожарными – учебно – игровая программа. Проводят представители пожарной части города | | | Пожарное снаряжение | |  |
| 33. Полоса препятствий | С целью закрепления навыков и техники выполнения упражнений на полосе препятствий провести соревнования. | Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке с учетом индивидуальных способностей данного контингента. | | | Флажки, секундомер, грамоты и призы | |  |
| 34. « Тропинка к нашему здоровью» | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | | Спортивные принадлежности | |  |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название тем программы | Цели | Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме | | | Методическое информационно-техническое обеспечение |
| Теоретические сведенья | Практические сведенья | |  |
| Легкая атлетика 1.Т.Б. | Продолжить изучение Т.Б.при занятии на спортивной площадке | Т.Б. занятий на спортивной площадке. | 1.Физические упражнения при плоскостопии( приложение №3) – 1, 2,3,5, 9, 10,11, 16(2)18,20 21.  2- беговые упражнения спринтерского характера 9 мин.  3- игровые упражнения на выбор детей (футбол)  4- прыжковые упражнения с разбега | | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. |
| Вариативность: бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; | |
| 2. Гигиена и здоровье человека | Дать четкое представление о воздействии гигиены на здоровье человека | Гигиена и здоровье детей:  Внешняя среда и здоровье человека.  Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья.  Задачи гигиены.  Факторы укрепления и ослабления здоровья – приложение № 2 | 1–длительный бег по дистанции  ( 6 минут)\*2 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами на время  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | | Секундомер, футбольные мячи, |
| Вариативная часть: бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. | |
| 3.Гигиена | Закрепление знаний по теме: гигиена для всей семьи. | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные |
| Вариативность: Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку | |
| 4. Игры и развлечения | Используя знания 7 класса провести соревнования по футболу с целью привития ЗОЖ у обучающихся | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с элементами футбола | | | Маячки, ф/ мячи |
| 5. Легкая атлетика - кросс | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции |  | | Урок – кросс. Дистанция 4 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4(по усмотрению учителя) | Секундомер, |
| 6. Закаливание организма | Закрепить правила закаливания | Видео уроки по ЗОЖ  « закаливание организма» - приложение №5 | | Упражнения для разминки  « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» - используется индивидуальный подход. | Приспособления для показа ролика |
| 7. Тестирование теоретических знаний | Продолжить учить детей отвечать четко на заданный вопрос по пройденному материалу используя опыт. | Повторение пройденного материала: вопрос – ответ. | | Беговые упражнения на свежем воздухе с чередованием на ходьбу.  Дистанция 2 км.  Вариативность: дистанцию можно преодолевать с учетом ин. возможностей данного класса. | секундомер |
| 8. Легкая атлетика- тестирована бега и прыжков | Выявление потенциальных претендентов на окружные соревнования | Отборочные соревнования по легкой атлетике | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 ( по усмотрению учителя)  Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега.  Вариативность: проводится для учета динамики физического развития. | Секундомер. метр |
| 9. Т.Б. | Закрепить знания Т.Б. и разминочных упп.в тренажерном зале | Т. Б. занятий в тренажерном зале | | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Занятия на тренажерах на усмотрение учителя  Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Повторение ранее изученных упражнений.  Релаксация « Море»  Вариативность: при выполнении разминочных упражнений учитывать дозировку выполнения. | Дорожки, муз. сопровождение |
| 10.Т.Б. | Закрепить правила Т.Б. в тренажерном зале | Закрепления правил поведения в тренажерном зале - знакомство с инструкциями. | | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Занятия на тренажерах на усмотрение учителя.  Точечный массаж по Уманской.  Релаксация « море»  Вариативность: при выполнении разминочных упражнений учитывать дозировку выполнения | Дорожки, муз. сопровождение |
| Лыжи 6 ч.  11. Т.Б. | С целью закрепления знаний повторить Т.Б. подготовки к занятиях на лыжах | Т. Б. при занятии лыжами | | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | Лыжи, ботинки, палки. |
| 12. Лыжи – профилактика ЗОЖ | Создать хорошее настроение у детей при выполнении игровых ситуаций на свежем воздухе | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| 13. Лыжи – скользящий шаг | Закрепление техники скользящего шага при спуске с горки | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| 14.Бодифлекс | Продолжить обучение приемам бодифлекса используя показ, демонстрацию. | Видео уроки по ЗОЖ  « продолжаем знакомство с бодифлексом» - приложение №4 | | Прогулка на свежем воздухе | Мульти мидийная установка |
| 15. Лыжи – скользящий шаг | Закрепление техники скользящего шага при спуске с горки | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| 16.Лыжи | Закрепить технику выполнения скользящего шага используя соревнования | Спортивные соревнования по лыжам. Проводятся с учетом индивидуальных особенностей детей данного класс. | | | Лыжи, ботинки, палки. |
| .Игровые виды спорта  17. Т.Б. | Учить пользоваться инструкциями при занятиях определенными играми | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом, знакомство с пилатесом- кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.54-57. | | Подготовка мячей спортивного инвентаря  1 неделя пилатеса( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.64-65.)  бодифлекс за 15 мин.  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  бадминтон  Медиативные упражнения для глаз – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст. 181 | коврики |
| 18. Игровые виды спорта - пилатес | Продолжить знакомство с пилатесом для профилактики заболеваний органов дыхания | Беседа на тему: « Нарушение гигиены питания, ведущее к заболеваниям желудочно-кишечного тракта» - книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» раздел: питание и здоровье –ст.458-460. | | 2 неделя пилатес( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.66-67. + 1 неделя)  его терапия  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  пионербол  Ассоциативные медитации: « Мост» – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст. 181 | коврики |
| 19. Игровые виды спорта – волейбол. | Д ля повышения уровня игровых видов провести подготовительную тренировку по волейболу. | Беседа на тему: « Наркотические вещества и алкоголь их вред,» - книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» раздел: Вред алкоголя –ст.465-466. | | 3 неделя пилатес( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.68-69+ 1и 2 неделя.)  упражнения по фитнесу последняя неделя.  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  Волейбол  Ассоциативные медитации: « прощение» – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст. 182  головобол | коврики |
| 20. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью закрепления знаний по ранее изученным играм. | Час здоровья проводится в спортивном зале | | | спортивные принадлежности для игр |
| 21. Вредные привычки | с целью профилактической работы по ЗОЖ провести беседу о вреде курени. | Беседа на тему: « Все о курении» - книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» раздел: Вред курения –ст.465-466. | | 4 неделя пилатес( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.68-69. + 1-3 неделя)  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  баскетбол  Ассоциативные медитации: « Росток» – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст.183  головобол | коврики |
| 22. Вредные привычки | с целью профилактической работы по ЗОЖ провести видео урок. | Видео уроки по ЗОЖ « табачные изделия, их производство и вред организму от употребления» | | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | видео проектор |
| 23. Щитовидная железа | Дать учащимся конкретное представление о щитовидной железе. | Беседа на тему: « Щитовидная железа и ее функции» книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» раздел: расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции – ст.565-570. | | 5 неделя пилатес( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.68-69. + 1-4 неделя)  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  шашки  Ассоциативные медитации: « путешествие в будущее» – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст.184 | коврики |
| 24. Игровые виды спорта – пилатес. | Продолжить знакомство с видами дыхательной гимнастики для профилактики простудных заболеваний. | Повторение в виде тестов за 7 класс темы: « Мышцы и ткани», «Кровь и кровеносная система», « Органы и выделительная система человека»- смотреть в приложении № 2. | | 6 неделя пилатес( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.68-69. + 1-5неделя)  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  Фитбол  Ассоциативные медитации: « художник или скульптор» – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст. 185 | карандаш, листочки, коврики |
| 25. ОДА | Используя материал показать важность в жизни человека ОДА | Изучение тестовых вопросов и ответов по теме: « Опорно-двигательная и кровеносная система»- тестовые вопросы смотреть в приложении №2 | | 7 неделя пилатес( кн.Ольга Дан «Дыхательные методики для стройности»- ст.68-69. + 1-5неделя)  Вариативная часть для сниженного уровня предлагаются элементы игровой деятельности  Фитбол  Ассоциативные медитации: « волшебная дверь» – С.П. Евсеев «Адаптивная физическая культура в школе» ст.185 | карандаш, листочки, коврики |
| 26. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью закрепления знаний по ранее изученным играм. | Час здоровья проводится в спортивном зале | | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомова. Вариант №2 ст. 95-96. | спортивные снаряды |
| 27.  Тренажерный зал | С целью оздоровления провести ряд упражнений на « НАЕЗДНИКАХ» |  | | занятия в тренажерном зале на усмотрение учителя | тренажеры |
| 28. Диагностика | Провести занятия в спортивном зале с целью закрепления знаний по ранее изученным играм. | Спортивные соревнования по бадминтону | | | ракетки, сетка |
| 29.  Легкая атлетика- Т.Б. | для безопасной игры на спортивной площадке повторить Т.Б. | Т.Б. занятий на спортивной площадке | | упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189  кросс 1000 м и прыжковые упражнения ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | секундомер, |
| 30. Легкая атлетика- тестирование шейного отдела | С целью выявления нарушений в области шейного отдела провести тестирование . | тести на проверку подвижности суставов « Шейный отдел позвоночника» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203 | | упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц  ( стоя)- кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189- 190.  кросс 1200 м и метание гранаты ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | секундомер, граната |
| 31. Легкая атлетика- тестирование плечевого сустава. | С целью выявления нарушений в области плечевого сустава провести тестирование . | Видео уроки по ЗОЖ: « Как с пользой для здоровья провести летние каникулы» | | тести на проверку подвижности суставов « Плечевые суставы» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203-204  гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | видео проектор, |
| 32. Легкая атлетика- тестирование локтевого сустава. | С целью выявления нарушений в области локтевого сустава провести тестирование . | тести на проверку подвижности суставов « Локтевой сустав» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.204 | | упражнения на развитие координационных способностей кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.190-192.  кросс 1500 м и подтягивание на перекладине( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | секундомер, перекладина |
| 33. Полоса препятствий | С целью закрепления навыков и техники выполнения упражнений на полосе препятствий провести соревнования. | Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке | | | ведомость, секундомер, флажки |
| 34. « Мы дружим со спортом» | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | | спортивный инвентарь для игр |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название тем программы | | Цель | | Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме | | | | | | Методическое информационно-техническое обеспечение | | |
| Теоретические сведенья | | Практические сведенья | | | |
| Легкая атлетика 1.Т.Б. | | Продолжить изучение Т.Б.при занятии на спортивной площадке | | Т.Б. занятий на спортивной площадке | | 1.Физические упражнения при плоскостопии( приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 9, 10,11, 16(2)18, 21.  2- беговые упражнения спринтерского характера 10 мин.  3- игровые упражнения на выбор детей (футбол)  4- прыжковые упражнения с разбега | | | | Секундомер, флажки, ориентиры, коврики, мячи, линейка. | | |
| Вариативность: бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча; | | | |
| 2. Гигиена и здоровье человека | | Дать четкое представление о воздействии гигиены на здоровье человека | | Гигиена и здоровье детей ( все темы приложения №2) | | 1–длительный бег по дистанции  ( 6 минут)\*3 раза за урок  2- гимнастика для глаз по методу Бейтса  3 – ведение футбольного мяча между ориентирами на время  4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима | | | | Секундомер, футбольные мячи, | | |
| Вариативная часть: бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами. | | | |
| 3.Гигиена | | Закрепление знаний по теме: гигиена для всей семьи. | | Гигиена и здоровье детей.( все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов | | 1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия,  2-упражнения для глаз по методу Бейтса,  3- прыжковые упражнения с разбега, | | | | Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные | | |
| Вариативная часть: беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку | | | |
| 4. Игры и развлечения | | Используя знания 7 класса провести соревнования по футболу с целью привития ЗОЖ у обучающихся | | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с элементами футбола | | | | | | спортивное оборудование | | |
| 5. Легкая атлетика - кросс | | С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции | |  | | Урок – кросс. Дистанция 4 км., бег чередуется с ходьбой.  Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4 ( по усмотрению учителя) | | | | | секундомер | |
| 6. Закаливание организма | | Закрепить правила закаливания | | Видео уроки по ЗОЖ « закаливание организма»- приложение№5 | | Упражнения для разминки  « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» | | | | | Приспособления для показа ролика | |
| 7. Тестирование теоретических знаний | | Продолжить учить детей отвечать четко на заданный вопрос по пройденному материалу используя опыт. | | Повторение предыдущей темы: вопрос – ответ. | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №4  Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6)  Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | | | | | тренажеры | |
| 8. Легкая атлетика- тестирована бега и прыжков | | Выявление потенциальных претендентов на окружные соревнования | | Отборочные соревнования по легкой атлетике | | Разминочные упражнение для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 ( по усмотрению учителя)  Бег- 30м (ДЦП).  Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега. | | | | | секундомер | |
| 9. Т.Б. | | Закрепить знания Т.Б. и разминочных упп.в тренажерном зале | | Т. Б. занятия в тренажерном зале | | Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3.  Упражнения на тренажерах.  Изучение новых точек отвечающих за улучшение состояния здоровья (5 основных точек).  Упражнения релаксации : « Море» | | | | | тренажеры | |
| Лыжи 6 ч.  10. Т.Б. | | С целью закрепления знаний повторить Т.Б. подготовки к занятиях на лыжах | | Т. Б. при занятии лыжами | | Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах | | | | | Лыжи, ботинки, палки. | |
| 11. Лыжи – профилактика ЗОЖ | | Создать хорошее настроение у детей при выполнении игровых ситуаций на свежем воздухе | | Прогулка на лыжах в лесу, дистанция строго дозирована инд. особенностей детей. | | | | лыжи | | | | |
| 12. Лыжи – скользящий шаг | | Закрепление техники скользящего шага при спуске с горки | | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке  . | | | | Лыжи, ботинки, палки | | | | |
| 13. Профилактика ЗОЖ | | Создать хорошее настроение у детей при выполнении игровых ситуаций на свежем воздухе | | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | | | |
| 14. Лыжи – скользящий шаг | | Закрепление техники скользящего шага при спуске с горки | | Видео уроки по ЗОЖ « начинаем знакомится с бодифлексом» - приложение №4 | | | | Мульти мидио | | | | |
| 15.Лыжи | | Закрепить технику выполнения скользящего шага используя соревнования | | Лыжные прогулки в лесу, расстояния выбирается с учетом инд. особенностей детей данного класс | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | | | |
| 16. Лыжи | | Закрепить технику выполнения скользящего шага используя эстафетный бег | | Соревнования по лыжам проводятся с учетом индивидуальных особенностей детей данного класс. | | | | Лыжи, ботинки, палки. | | | | |
| 17.Игровые виды спорта | | Закрепить правила Т.Б. выполнения упр. | | Т.Б. при занятии игровыми видами спортом | | Подготовка мячей спортивного инвентаря.  пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  тесты по состоянию коленного сустава – ст.206 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе»  пионербол | | | коврик, мячи | | | |
| 18. Игровые виды- Тесты по баскетболу | | С целью определения усвоения техники приемов и владения мячом провести тестовой урок | | Тема беседы: «Ожирение организм» – книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» ст.594-600 | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  занятия для детей страдающих ожирением 1-2 степени.- книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» -ст.600.  напоминание выполнения упражнений по йоготерапии (асан) – ст 46 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности».  баскетбол | | | коврик, мячи | | | |
| 19. Игровые виды - волейбол | | С целью определения усвоения техники блокировки и защиты провести тестовой урок | | Беседа - практикум : « гипертония и гипотония» - раздел «сердечнососудистые заболевания»- ст. 616-617 книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  тесты по работе позвоночника «позвоночник»- ст.205 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе» .  упражнения на подвижность позвонков - ст.192 кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физкультура в школе»  работа в тренажерном зале- упражнения по выбору педагога.  волейбол | | | коврик, мячи | | | |
| 20. ЗОЖ | | С целью повышения уровня заинтересованности ЗОЖ провести час здоровья | | Час здоровья проводится в тренажерном зале по измерению возможностей выполнения упражнений тренажерах. | | | | | тренажеры | | | |
| 21. Игровые виды | | С целью определения усвоения техники блокировки и защиты провести тестовой урок по бадминтону | | Беседа на тему: «Точечный массаж его значение» – ст.617 книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» | | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  практикум по точечному массажу - ст.627 книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  бадминтон | | | ракетки по бадминтону, коврики | | | |
| 22. Вредные привычки | | с целью профилактической работы по ЗОЖ провести беседу о вреде курени. | | Видео уроки по ЗОЖ « О вреде курения для нашего организма» | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 ст. 94-95 | | | | видео | | | |
| 23. Вредные привычки | | С целью профилактической работы по ЗОЖ провести видео урок на закрепление полученных знаний. | | Видео уроки по ЗОЖ « О вреде курения для нашего организма» | гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 ст. 95-96.  Повторение упражнений - пилатес | | | | мячи и сетка | | | |
| 24. Дыхательные упр. | | С целью определения усвоения техники выполнения упр.провести тестовой урок | | Контрольные вопросы для повторения по теме: Бодифлекс и еда – ст.119 кн. Ольга Дан « Дыхательные методы для стройности») | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  Упражнения с большими мячами –ст.630 книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  Фитбол | | | | палки и мячи | | | |
| 25. Игровые виды спорта – шашки. | | Ц целью отбора на первенство школы выявить кандидатов из класса, и усовершенствовать технику игры | | шашечный турнир | | | | доска и шашки | | | | |
| 26..Профилактика ЗОЖ | | С целью закрепления разновидностей ЗОЖ провести час здоровья | | Час здоровья проводится в тренажерном зале по диагностике измерения динамики физических возможностей учащихся старшего школьного возраста за 6 недельный период. | | | | тренажерный зал | | | | |
| 27. ОРУ | | Изучение упр. пальчиковой гимнастики | |  | пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений  проверка осанки у стены  общеразвивающие упражнения ст.630 книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»  работа в тренажерном зале | | | | тренажерный зал | | | |
| 28. Игровые виды спорта - бадминтон | | Выяснить степень усвоенной техники броска | | Спортивные соревнования по бадминтону | | | | ракетки | | | | |
| 29.  Легкая атлетика- Т.Б. | | для безопасной игры на спортивной площадке повторить Т.Б. | | Т.Б. занятий на спортивной площадке | упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189  кросс 1000 м и прыжковые упражнения ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | | | | секундомер, | | | |
| 30. Легкая атлетика- тестирование шейного отдела | | С целью выявления нарушений в области шейного отдела провести тестирование . | | тести на проверку подвижности суставов « Шейный отдел позвоночника» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203 | упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц  ( стоя)- кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.189- 190.  кросс 1200 м и метание гранаты ( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | | | | секундомер, граната | | | |
| 31. Легкая атлетика- тестирование плечевого сустава. | | С целью выявления нарушений в области плечевого сустава провести тестирование . | | Видео уроки по ЗОЖ: « Как с пользой для здоровья провести летние каникулы» | тести на проверку подвижности суставов « Плечевые суставы» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.203-204 | | | | видео проектор, | | | |
| 32. Легкая атлетика- тестирование локтевого сустава. | | С целью выявления нарушений в области локтевого сустава провести тестирование . | | тести на проверку подвижности суставов « Локтевой сустав» – кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.204 | упражнения на развитие координационных способностей кн. С.П. Евсеева « Адаптивная физическая культура в школе» - ст.190-192.  кросс 1500 м и подтягивание на перекладине( для сниженного уровня: бег на выносливость с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка | | | | секундомер, перекладина | | | |
| 33. Полоса препятствий | | С целью закрепления навыков и техники выполнения упражнений на полосе препятствий провести соревнования. | | Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке | | | | ведомость, секундомер, флажки | | | | |
| 34. « Мы дружим со спортом» | | С целью оздоровления детей провести развлекательную программу | | Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке | | | | спортивный инвентарь для игр | | | | |

**ЛИТЕРАТУРА**

Алябьев Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М. : ТЦ Сфера, 2003.- 88с

Афанасьев Ю. А., Норбеков М. С. Тайны коррекции фигуры. М.: Пол и мед. 1997. - 227 г.

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е. Б. Мякипченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинс­ких группах: Учеб. пособие для техникумов. - М.: Высш. школа, 1986. -225 с.

Буров Л. В., Васильев Д. И. Организация физического воспитания молодежи в специальных медицинских группах. Ленинград, 1989.

Бутии И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. - М.: Из -во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 с. Ил. ( библиотечка учителя начальной школы).

Велитчепко В. К., Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе/п. 2.3 глава 2. Врачебный и педагогический контроль в Настольной книге учителя физичес­кой культуры/Под ред. проф. Л. Б. Кофмаиа; авт.-сост. Г. И. Пога-дасв. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - С. 64.

Велитчепко В. К. Организация занятий с учащимися, отнесён­ными к специальной медицинской группе/параграф 2.3 главы 2. Врачебный и педагогический контроль в настольной книге учите­ля физической культуры// Авт.-сост. Г. И. Погодаев; предисловие

В. Кузина, Н. Д. Никандрова - 2-е изд., переработан. и дополнен. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С. 61.

Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Моно­графия. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000. - 212" с.

Грабен ко Т. М., Зипкевич-Евстигпеева Т. Д. Коррекционные развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Из-во «Детство-Пресс», 302. - 64 с.

Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Как сохранить зрение у детей - Д.: Сталкер, 1999. - 304 с: ил.

Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе //Материал городской научно-практическая конференция - апрель 1998. «Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга». - СПб, 1998. - С. 85.

Зрение: сохранение, нормализация, восстановление. Составитель [. И. Кудряшова. - М.: «Грегори-Пейдж», «Новый Центр», 1998. -:. 158, 165.

Комплексная программа физического воспитания учащихся XI классов: В. И. Лях (руководитель) Л. Б. Кофмап, Г. Б. Мейксон.

Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведение оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М.: Тер-а- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с, ил. (Библиотечка тренера)

Курысь В. Н., Грудиицкая Н. Н. Ритмическая гимнастика в (коле) Под. ред. В. Н. Курыся: Учебное пособие. - Ставрополь: (зд- во )СГУ, 1998. - 204 с.

Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 л. нач. шк. / Под ред. В. И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 002. -192 с: ил.

Макарова О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса, (пособие для учителя физической культуры.) - М.: Школьная Пресса, 2002. - 64 с.

Настольная книга учителя физической культуры – автор, составитель,

Г. И. Погадаев 2-е издание, переработанное и дополненное. -L:

ФиС, 2000, - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. I. Б. Кофмаиа; Авт.-сост. Г. И. Погодаев; Предисловие. В. В. Кузина, Н. Д. 1икандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с, ил.

Потапчук А. А., Лукина Г. Г., 1999. Фитбол -гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие/СПбГАФК имени 1. Ф. Лссгафта, 1999, - 80 с.

Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное по- \ пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. (зд. центр ВЛАДОСС), 2000. - "128 с: ил.

Программа антистрессовой пластической гимнастики/Учебное издание Программы общеобразовательных учреждений « Физическое воспитание учащихся 1-11 класса» М.: « Просвещение», 1996 г.

Уманская А.А. Волшебные точки. Здоровье, №2, 1989 . С. 30.

Шкурко Т.А. танцевально - экспрессивный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2003 год.- 192 с.

Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г. – 96с

А.А. Авлунина Жизнь без лекарств. Красноярское книжное издание. 2010г.

Т.А. Власова О детях с отклонении - в развитии. М., « Просвещение» 2012г

А.Г. Хрипкова Гигиена и здоровье, - Ленинград, «Эксмо»1989г.

М.П. Приви Анатомия человека. , Медицина 1989г.

Р.В. Чудная Адаптивное физическое воспитание. Киев 2001г

Организация занятий с учащимися в специальных медицинских группах. Настольная книга учителя физической культуры. М., Астрель 2003.

Козырева О.В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно -двигательного аппарата. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры. М., Просвещение 2003.

Белоусов А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Екатеринбург: Центр « учебная книга», 2006, 128с

Щетинин М. Дыхание по Стрельниковой, -М., Астрель; 2010-188с

Ольга Дан дыхательные методы для стройности. Выдохните лишние килограммы. СПб., Питер.2011.

Асташенко А.И. упражнения для похудения за 15 минут в день Санкт-Петербург, издательство «Вектор»2010.

СП. Евсеева адаптивная физическая культура в школе Санкт-Петербург, издательство «Вектор»2002г.

А.С. Галанов Игры которые лечат М. – 2004.

С. Г. Прокофьева « Румяные щечки» Ф. – 2007г.

Е.С. Черник « Физическая культура во вспомогательной школе» : Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.

Роберт Ротенберг «Расти здоровым» - детская энциклопедия здоровья/ перевод с английского, - М.: Физкультура и спорт, 1993, - 592 ст., ил.