

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

Комитет по образованию администрации  
Зиминского городского муниципального образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
подпись

Федорова Т.А.  
Ф.И.О.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 172

от «30» августа 2023 г.

«30» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающегося 6-9 класса по АООП НОДА  
(обучение на дому)

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания

ШМО учителей, реализующих АООП

от 29.08. 2023 года № 1

  
Подпись руководителя ШМО

Федорова Т.А.  
Ф.И.О.

г. Зима, 2023 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обучающегося на дому, и составлена на основе положений и требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также с учётом федеральной рабочей программы воспитания.

При составлении программы учитывались следующие особенности ученика: умеренная умственная отсталость, нарушения мышечного тонуса, ограничение или невозможность произвольных движений, нарушения равновесия и координации движений, нарушение ощущений движений, синкинезии, наличие патологических тонических рефлексов и т.д, а также неустойчивое внимание, малый объем памяти, отсутствие возможности воспроизведения материала, крайне слабая сформированность мыслительных операций, анализа, синтеза, сравнения. Мальчик не может сосредотачиваться на задании, крайне неохотно пользуется карандашом, ручку брать в руки отказывается. Не любит рисовать и раскрашивать. Чтение буквенное, с помощью взрослого. Письмо отдельных букв недоступно. Частично может воспроизводить печатный вариант пройденной буквы. Доступен буквенный диктант. У ребенка слабо сформированы понятия «слово», «форма», «цвет», «размер». Наблюдается выраженная задержка речевого развития.

Специфической особенностью ребенка является необходимость целенаправленного формирования пространственных представлений и зрительно-моторной координации для успешного достижения предметных результатов.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Исходя из цели, основными задачами курса являются:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми множественными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа по адаптивной физкультуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура». Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена из расчета часов, указанных в учебном плане школы:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
6 класс	2	68

7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68

### **Связь с рабочей программой воспитания школы**

Реализация воспитательного потенциала уроков предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты».

### **Формы реализации воспитательного потенциала учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и

	самоорганизации
Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации	Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач
Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	Создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся
Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе	Организовывать экскурсии, походы и экспедиции и т.п.
Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
<i>Организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</i>	
Организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Организовывать шефство эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
<i>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся</i>	
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: выводы и доказательство формул, анализ формул, решение текстовых количественных и качественных задач, выполнение заданий по разграничению понятий
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: систематизация учебного материала
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: изучение устройства приборов по моделям и чертежам	

<i>Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)</i>	
Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося	Проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка
<i>Опирается на жизненный опыт/ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)</i>	
Опирается на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)	Опирается на ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)
Опирается на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультиков, компьютерных игр	Опираясь на жизненный опыт обучающихся, уточняя что они читают, что они слушают, во что они играют, о чем говорят на переменах, о чем чатятся в сетях?
Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета	Акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке
Привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества	Помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности
Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	
Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности	Учитывать культурные различия обучающихся, половозрастные и индивидуальные особенности детей
Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	Формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их	Моделировать на уроке ситуации для выбора поступка обучающимися (тексты, инфографика, видео и др.)
Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в классе	Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока

### **Содержание учебного предмета**

#### **Коррекционные подвижные игры**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эс-

тафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Лыжная подготовка**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### **Физическая подготовка**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное

поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП УО (ИН) (В.2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты должны отражать:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

### Тематическое планирование

#### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Физическая подготовка – 12 часов</b>			
1	Начальные сведения о физической культуре. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
2	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
3	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
4	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
5	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
6	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
7	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
8	Игра-эстафета «Строим дом». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
9	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
10	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
11	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
12	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
<b>Коррекционные подвижные игры – 8 часов</b>			



13	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
14	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
15	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
16	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
17	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
18	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
19	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
20	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Физическая подготовка- 12 часов</b>			
21	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
22	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
23	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
24	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
27	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
28	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по	1	Развитие координационных и силовых способностей

	гимнастической стенке		
29	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезания под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
30	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезание под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
31	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
32	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
<b>Лыжная подготовка- 10 часов</b>			
33	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
34	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
35	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция ориентации в пространстве
36	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
37	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
38	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
39	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
40	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
41	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-

			сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
42	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
<b>Физическая подготовка- 8 часов</b>			
43	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
44	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
45	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
46	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
47	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
48	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
49	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
50	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Коррекционные подвижные игры – 3 часа</b>			
51	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
52	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
53	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
<b>Физическая подготовка- 15 часов</b>			

54	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
55	Прыжки с выполнением заданий	1	Развитие координационных способностей
56	Прыжки в глубину	1	Развитие координационных способностей
57	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
58	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
59	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
60	Прыжки в глубину. Игра	1	Развитие общей выносливости
61	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
62	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
63	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
64	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
65	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
66	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
67	Прыжок в длину с места. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
68	Итоговое игровое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей
	Итого:	68	

#### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Физическая подготовка – 12 часов</b>			
1	Начальные сведения о физической культуре. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
2	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
3	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
4	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
5	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
6	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
7	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
8	Игра-эстафета «Строим дом». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
9	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук

10	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
11	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
12	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
<b>Коррекционные подвижные игры – 8 часов</b>			
13	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
14	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
15	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
16	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
17	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
18	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
19	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
20	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Физическая подготовка- 12 часов</b>			
21	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
22	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
23	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
24	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие	1	Развитие координационных способностей

	упражнения		
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
27	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
28	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
29	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезания под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
30	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезание под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
31	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
32	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
<b>Лыжная подготовка- 10 часов</b>			
33	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
34	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
35	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция ориентации в пространстве
36	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
37	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
38	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
39	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

			Закаливание организма. Развитие координационных способностей
40	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
41	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
42	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
<b>Физическая подготовка- 8 часов</b>			
43	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
44	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
45	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
46	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
47	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
48	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
49	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
50	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Коррекционные подвижные игры – 3 часа</b>			
51	Передача и ловля волейбольного	1	Развитие скоростных и

	мяча		координационных. Развитие тактильной чувствительности
52	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
53	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
<b>Физическая подготовка- 15 часов</b>			
54	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
55	Прыжки с выполнением заданий	1	Развитие координационных способностей
56	Прыжки в глубину	1	Развитие координационных способностей
57	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
58	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
59	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
60	Прыжки в глубину. Игра	1	Развитие общей выносливости
61	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
62	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
63	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
64	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
65	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
66	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
67	Прыжок в длину с места. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
68	Итоговое игровое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей
	Итого:	68	

#### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Физическая подготовка – 12 часов</b>			
1	Начальные сведения о физической культуре. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
2	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
3	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
4	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
5	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости



6	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
7	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
8	Игра-эстафета «Строим дом». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
9	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
10	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
11	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
12	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
<b>Коррекционные подвижные игры – 8 часов</b>			
13	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
14	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
15	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
16	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
17	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
18	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
19	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
20	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Физическая подготовка- 12 часов</b>			
21	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
22	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и

	упражнения		свода стопы
23	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
24	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
27	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
28	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
29	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезания под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
30	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезание под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
31	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
32	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
<b>Лыжная подготовка- 10 часов</b>			
33	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
34	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
35	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция ориентации в пространстве
36	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
37	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие

			координационных способностей
38	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
39	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
40	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
41	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
42	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
<b>Физическая подготовка- 8 часов</b>			
43	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
44	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
45	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
46	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
47	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
48	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
49	Передача и ловля волейбольного	1	Развитие скоростных и

	мяча		координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
50	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Коррекционные подвижные игры – 3 часа</b>			
51	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
52	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
53	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
<b>Физическая подготовка- 15 часов</b>			
54	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
55	Прыжки с выполнением заданий	1	Развитие координационных способностей
56	Прыжки в глубину	1	Развитие координационных способностей
57	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
58	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
59	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
60	Прыжки в глубину. Игра	1	Развитие общей выносливости
61	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
62	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
63	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
64	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
65	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
66	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
67	Прыжок в длину с места. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
68	Итоговое игровое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей
	Итого:	68	

**9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Физическая подготовка – 12 часов</b>			

1	Начальные сведения о физической культуре. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
2	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
3	Ходьба с выполнением заданий. Прыжковые упражнения	1	Развитие общей выносливости
4	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
5	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения	1	Развитие общей выносливости
6	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
7	Прыжки с выполнением заданий. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростно-силовых способностей
8	Игра-эстафета «Строим дом». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
9	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
10	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
11	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх	1	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук
12	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
<b>Коррекционные подвижные игры – 8 часов</b>			
13	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
14	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
15	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
16	Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
17	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
18	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
19	Передача и ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов:

			восприятия, внимания, памяти
20	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Физическая подготовка- 12 часов</b>			
21	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
22	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
23	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
24	Ползание на четвереньках. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Развитие координационных способностей
27	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
28	Упражнения у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке	1	Развитие координационных и силовых способностей
29	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезания под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
30	Преодоление препятствий при ходьбе и беге. Подлезание под препятствие	1	Развитие координационных и силовых способностей
31	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
32	Лазание по канату	1	Развитие силовых и координационных способностей
<b>Лыжная подготовка- 10 часов</b>			
33	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
34	Передвижение ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти
35	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

			Закаливание организма. Коррекция ориентации в пространстве
36	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
37	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
38	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
39	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
40	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
41	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
42	Передвижение скользящим шагом	1	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей
<b>Физическая подготовка- 8 часов</b>			
43	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
44	Передача предметов: в шеренге, по кругу, в колонне	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
45	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
46	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра

			для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
47	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
48	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
49	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
50	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
<b>Коррекционные подвижные игры – 3 часа</b>			
51	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
52	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
53	Передача и ловля волейбольного мяча	1	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности
<b>Физическая подготовка- 15 часов</b>			
54	Игра-эстафета «Собери пирамидку». Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
55	Прыжки с выполнением заданий	1	Развитие координационных способностей
56	Прыжки в глубину	1	Развитие координационных способностей
57	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие координационных способностей
58	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
59	Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
60	Прыжки в глубину. Игра	1	Развитие общей выносливости
61	Игра-эстафета «Полоса препятствий». Дыхательные упражнения	1	Развитие общей выносливости
62	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
63	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
64	Метание в цель	1	Развитие общей выносливости
65	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
66	Бег с изменением темпа и направления движения. Дыхательные	1	Развитие скоростных способностей



	упражнения		
67	Прыжок в длину с места. Дыхательные упражнения	1	Развитие скоростных способностей
68	Итоговое игровое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей
	Итого:	68	

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебно-методические средства реализации программы направлены на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией данной программы, планируемыми результатами. К учебному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор учебных средств определяется задачами урока и курса в целом. Материально-техническое обеспечение соответствует особым образовательным потребностям обучающихся с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599	Д
1.2.	Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога.	Д
<b>3.</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>	
3.1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> (методические материалы)	
<b>4.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
4.1.	<b>Интернет-ресурсы</b>	
4.1.1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	
<b>5.</b>	<b>Справочники</b>	
5.1	Настольная книга учителя физической культуры.	Д
<b>6.</b>	<b>Материально-техническое оснащение учебного процесса</b>	
6.1.	Щит баскетбольный	Д
6.2.	Сетка, стойки волейбольные	Д
6.3.	Козел, конь гимнастический	П
6.4.	Канат для лазанья	П
6.5.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
6.6	Стенка гимнастическая	П
6.7	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.8	Лыжи разнорысочные (с креплениями и палками)	П
6.9	Мячи: набивные весом, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	Ф
6.10	Палка гимнастическая	К
6.11	Песочные бутылки	Ф
6.12	Скакалка	Ф
6.13	Мат гимнастический	П

6.14	Гимнастический подкидной мостик	Д
6.15	Кегли	К
6.16	Обруч пластиковый, металлический	Д
6.17	Планка для прыжков в высоту	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект