

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 обучающихся 5-9 классов по АООП ЛУО (ИН)

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» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе положений и требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также с учётом федеральной рабочей программы воспитания.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Физическая культура занимает особое место не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В основе организации процесса обучения физической культуры школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), лежат дифференцированный и деятельностный подходы. Распределение учебного материала обеспечивает постепенный переход от теоретического изучения физической культуры к практико-ориентированному изучению, но с обязательным учетом значимости усваиваемых знаний и умений в формировании жизненных компетенций.

Главной специфической особенностью изучения физической культуры обучающихся является коррекционная направленность обучения, предполагающая использование специальных методов, приемов и средств по ослаблению недостатков развития познавательной деятельности и всей личности умственно отсталого ребенка в целом. Формирование новых физических знаний и умений, а также их закрепление следует проводить с использованием технологий, активизирующих познавательную деятельность обучающихся, способствующих коррекции и развитию у них приемов умственной деятельности (сравнить, проанализировать, обобщить, провести аналогию, выполнить классификацию объектов, установить причинно-следственные связи, выявить

закономерность и пр.). Необходимо также средствами физической культуры оказывать влияние на коррекцию и развитие у обучающихся памяти, внимания, речи, моторных навыков и пр., учитывая их индивидуальные особенности и возможности.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся. Возможна интеграция предмета физической культуры с предметами: математика, русский язык, биология, ОСЖ. Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно-силовых качеств), можно опираться на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д. Связывая преподавание с историей, реализую принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам можно вспомнить исторические события этого периода, объяснить историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои творческие работы на компьютере (презентации, проекты, доклады, сообщения). Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура» с 5 по 9 класс. Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена из расчета часов, указанных в учебном плане школы:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
5 класс	2	68
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 адаптивной физической культуры 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» на уровне основного общего образования.

**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	Организовывать шефство эрудированных

обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей
Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
<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 чатаются 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

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками,

гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной

местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перекат»;

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Прямая подача.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся

в различных средах.

К личностным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают знания и умения, а также готовность их применения в практической деятельности и жизни и определяет два уровня овладения:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви

в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота,

выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском. Параолимпийском движениях. Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (8 ч)			
1	Различные виды ходьбы и бега	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Различные виды ходьбы и бега. Игра «Догонялки». Построение в колонну по 2. Комплекс ОРУ в колонне.
2	Бег с варьированием скорости	1	Различные виды бега изменением скорости. Игры «Вызов номеров». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Перемена мест».
3	Бег в различном темпе	1	Бег в различном темпе. Тестирование 1 км (выносливости). Игра «Салки» Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Отгадай по голосу».
4	Бег на дистанцию 30 м.	1	Бег на дистанцию 30 м; Игры «Класс, смирно!», «Охотники и утки» Комплекс ОРУ в кругу.
5	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 30 м. Строевые команды. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Пятнашки маршем».
6	Прыжки в длину	1	Тестирование (скоростно – силовые качества) Прыжок в длину. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Попробуй догони».
7	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги. Игра «Заяц без домика». Комплекс ОРУ без предметов с различным положением ног и рук.
8	Эстафетный бег	1	Комплекс ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай палочку другому; - переправа; - бег в парах; - каракатица; - комплексная эстафета.
Подвижные игры (5ч)			
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений в беге.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Беседа. Основные правила игры Подвижная игра «Лучший вратарь». Комплекс ОРУ в парах.
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построением и перестроением	1	Ведение мяча по прямой, змейкой. Подвижные игры «Отбери мяч». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Запрещенное движение».
11	Игры с элементами	1	Остановка и бросание и ловля мяча в парах.

	общеразвивающих упражнений бросание и ловля		Ведение мяча, огибая предметы. Подвижные игры: «Паровозики». Комплекс ОРУ с мячом.
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игровой урок	1	Помощь при травмах. Игры с элементами ловля и метания Эстафеты: - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с мячом	1	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Ловишки-хвостики».
Баскетбол (10ч)			
14	Баскетбола Стойка баскетболиста	1	Введения мяча и ловля мяча в стойке. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в стойке. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди), на разном расстоянии. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
15	Баскетбола Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад	1	Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
16	Баскетбол. Передача мяча от груди с места и в движении шагом	1	Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
17	Баскетбола Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди, одной рукой). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
18	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Введения мяча на месте и в движении передача мяча. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
19	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Коррекционная игра «Запрещенное движение». Комплекс ОРУ в парах.
20	Баскетбола. Бросок мяча	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в

	двумя руками в кольцо снизу и от груди с места		парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
21	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Помощь при травмах. Игры с элементами баскетбола Броски мяча в кольцо с разных точек. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
22	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча		Правила игры в баскетбол. Эстафеты: - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Коррекционная игра «Запрещенное движение». Комплекс ОРУ в парах
23	Баскетбол. Учебная игра	1	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Учебная игра. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс»
Гимнастика(12ч)			
24	Построения и перестроения	1	Беседа. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение на месте. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
25	Упражнения с предметами с гимнастической палкой	1	Повороты направо, налево и кругом. Перестроения в колонну по два, трое. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
26	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки», «Перемени предмет».
27	Упражнения без предметов развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Комплекс ОРУ без предмета; повороты направо, налево. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание ноги в висе. Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!». Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки».
29	Формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; кувырка назад, кувырок вперед, перекаты и перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
30	Укрепления мышц туловища	1	Значение утренней гимнастики; элементы акробатики; кувырка назад, стойка на лопатках и

			кувырок вперед. Тестирование акробатической комбинации (гибкость). Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
31	Упражнения на равновесие со скакалкой	1	Стойка на одной ноге руки в сторону. Игра «Аист» Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Два товарища».
32	Упражнения в равновесии со скамейкой	1	Чередования упражнений (Стойка на одной ноге руки в сторону, на пояс). Комплекс ОРУ со скамейкой. Выполнения перестроения. Игра «Пустое место».
33	Лазание по канату	1	Лазание по канату. Подтягивание на гимнастическом турнике. Игра «Зайцы в огороде», «Стой!». Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
34	Лазание по канату	1	Лазание по канату в один прием. Игра «Охотники и утки». Прыжки на скакалке. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
35	Опорный прыжок	1	Наскок на гимнастического козла, соскок прогнувшись и приземление. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Светофор».
Лыжная подготовка (12 ч)			
36	Повороты стойка лыжника	1	Сведения о применении лыж в быту Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
37	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременно одношажный ход Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
38	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Угадай предмет».
39	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
40	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Передвижение по дистанций. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
41	Совершенствование разных видов подъемов	1	Сведения о технике лыжных ходов. Передвижение приставными шагами влево и вправо.

	и спусков		Правильному движению руками во время скольжения. Спуск в основной и низкой, средней стойках. Подъем лесенкой прямо; Игра «Кто быстрее?». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Класс».
42	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Умение пользоваться петелькой на палках. Подъем лесенкой прямо. Игра «Точно в ворота». Спуски на лыжах в разных стойках с палками. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Разучивание правильному движению руками во время торможения «Плугом». Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
44	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
45	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Пальчики».
46	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Класс».
47	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Класс».
48	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пальчики».
Волейбол (10ч)			
49	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Общие сведения об игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на мести Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Класс».
50	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Расстановка и перемещение игроков на площадке Прием и передача мяча снизу и сверху мяча двумя руками на мести и на расстоянии. Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Выбивало».
51	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Запрещенное движение».

52	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «Одиннадцать». Коррекционная игра «Мышеловка».
53	Прыжки вверх с места и шага	1	Прыжки вверх с места и шага. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
54	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
56	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
57	Игры (эстафеты) с мячами	1	Простейшие правила игры. Игры с элементами пионербола Эстафеты -«Подал, лови»; -«Поймал, пробегги»; -«Подбежал, бросил, убежал» -«Передал, сел» Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».
58	Игры (эстафеты) с мячами	1	Игра волейбола по упрощенным правилам. ОРУ с мячом Дыхательные упражнения «Окно-дверь».
Теннис (3ч)			
59	Подача мяча слева и справа	1	Парные игры. подача мяча слева и справа ОРУ в колонне. Игра «Салки догонялки». Коррекционная игра «Великан вили пут».
60	Удары слева	1	Правила соревнований Удар слева. Комплекс ОРУ в кругах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра ««Воробей ворона».
61	Удары справ	1	Тактика парных игр Удар справа. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра «Великан вили пут».
Легкая атлетика (7 ч)			
62	Прыжки в высоту способом «перекат»	1	Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжкам в высоту с прямого разбега способом «перекат». Комплекс ОРУ без предметов; игра «Небо земля». Коррекционная игра «Повтори движение».
63	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Комплекс ОРУ без предметов; игра «Дружные ребята». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
64	Метание с места на дальность	1	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в

			вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Бег правым и левым боком. Коррекционная игра «Выжигало».
65	Средние и длинные дистанции	1	Медленный равномерный бег (6 мин). Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Запрещённое движение».
66	Эстафетный бег	1	Бег с установкой догнать партнера. Высокий старт. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
67	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Дыхание во время бега. Бег по дистанции. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
68	Итоговое игровое занятие.	1	Игры-эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов.
	Итого:	68ч	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (8 ч)			
1	Различные виды ходьбы и бега	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды дистанции. Различные виды ходьбы и бега. Игра «Салки догонялки». Построение в колонну по 2. Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
2	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Различные виды бега равномерной скоростью. Игры «Вызов номеров». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Перемена мест».
3	Бег в различном темпе	1	Бег в различном темпе. Тестирование 1 км (выносливости). Игра «Салки» Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Отгадай по голосу».
4	Бег на дистанцию 30 м.	1	Бег на дистанцию 30 м; Игры «Класс, смирно!», «Охотники и утки» Комплекс ОРУ в кругу.
5	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 30 м. Строевые команды. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Пятнашки маршем».
6	Прыжки в длину	1	Тестирование (скоростно - силовые качества) Прыжок в длину. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Попробуй догони».
7	Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги. Игра «Заяц без домика». Комплекс ОРУ без предметов с различным положением ног и рук.
8	Эстафетный бег	1	Комплекс ОРУ без предметов.

			<p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передай палочку другому; - переправа; - бег в парах; - каракатица; - комплексная эстафета.
Подвижные игры (5ч)			
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений в беге.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Беседа. Основные правила игры Подвижная игра «Лучший вратарь». Комплекс ОРУ в парах.
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построением и перестроением	1	Ведение мяча по прямой, змейкой. Жонглирование. Подвижная игра «Отбери мяч». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Запрещенное движение».
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений бросание и ловля	1	Остановка и бросание и ловля мяча в парах. Ведение мяча, огибая предметы. Подвижные игры: «Паровозики». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игровой урок	1	Помощь при травмах. Игры с элементами ловля и метания Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с мячом	1	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Ловишки-хвостики».
Баскетбол (10ч)			
14	Баскетбола Стойка баскетболиста	1	Введения мяча и ловля мяча в стойке. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в стойке. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди), на разном расстоянии. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
15	Баскетбола Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад	1	Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
16	Баскетбол. Передача мяча от груди с места и в движении шагом	1	Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.

17	Баскетбола Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди, одной рукой). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
18	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Введения мяча на месте и в движении передача мяча. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
19	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Коррекционная игра «Запрещенное движение». Комплекс ОРУ в парах.
20	Баскетбола Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
21	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Помощь при травмах. Игры с элементами баскетбола Броски мяча в кольцо с разных точек. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
22	Баскетбол Эстафеты с ведением мяча	1	Игры с элементами баскетбола. Эстафеты: - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
23	Баскетбол. Учебная игра	1	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Учебная игра. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс»
Гимнастика(12ч)			
24	Построения и перестроения	1	Беседа. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение на месте. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
25	Упражнения с предметами с гимнастической палкой	1	Повороты направо, налево и кругом. Перестроения в колонну по два, трое. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
26	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук	1	Значение утренней гимнастики. Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки», «Перемени предмет».
27	Упражнения без предметов развития мышц кистей рук и	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. игра «Попрыгунчики-воробушки».

	пальцев.		Комплекс ОРУ без предмета; повороты направо, налево. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание ноги в висе. Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!». Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки».
29	Формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; кувырка назад, кувырок вперед, перекаты и перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
30	Укрепления мышц туловища	1	Значение утренней гимнастики; элементы акробатики; кувырка назад, стойка на лопатках и кувырок вперед. Тестирование акробатической комбинации (гибкость). Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
31	Упражнения на равновесие со скакалкой	1	Стойка на одной ноге руки в сторону. Игра «Аист» Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Два товарища».
32	Упражнения в равновесии со скамейкой	1	Чередования упражнений (Стойка на одной ноге руки в сторону, на пояс). Комплекс ОРУ со скамейкой. Выполнения перестроения. Игра «Пустое место».
33	Лазание по канату	1	Лазание по канату. Подтягивание на гимнастическом турнике. Игра «Зайцы в огороде», «Стой!». Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
34	Лазание по канату	1	Лазание по канату в один прием. Игра «Охотники и утки». Прыжки на скакалке. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
35	Опорный прыжок	1	Наскок на гимнастического козла, соскок прогнувшись и приземление. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Светофор».
Лыжная подготовка (12 ч)			
36	Повороты стойка лыжника	1	Сведения о применении лыж в быту Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
37	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременно одношажный ход Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».

38	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Угадай предмет».
39	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
40	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Передвижение по дистанций. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
41	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Сведения о технике лыжных ходов. Передвижение приставными шагами влево и вправо. Правильному движению руками во время скольжения. Спуск в основной и низкой, средней стойках. Подъем лесенкой прямо; Игра «Кто быстрее?». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Класс».
42	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Умение пользоваться петелькой на палках. Подъем лесенкой прямо. Игра «Точно в ворота». Спуски на лыжах в разных стойках с палками. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Разучивание правильному движению руками во время торможения «Плугом». Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
44	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
45	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Пальчики».
46	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Класс».
47	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Класс».
48	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пальчики».
Волейбол (10ч)			
49	Прием и передача мяча	1	Общие сведения об игре в волейбол. Прием и

	снизу и сверху		передача мяча снизу и сверху двумя руками на мести Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Класс».
50	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Расстановка и перемещение игроков на площадке Прием и передача мяча снизу и сверху мяча двумя руками на мести и на расстоянии. Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Выбивало».
51	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
52	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «Одиннадцать». Коррекционная игра «Мышеловка».
53	Прыжки у сетки в шаге	1	Прыжки у сетки в шаге. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
54	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
56	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
57	Игры (эстафеты) с мячами	1	Простейшие правила игры. Игры с элементами волейбола. Эстафеты -«Подал, лови»; -«Поймал, пробеги»; -«Подбежал, бросил, убежал» -«Передал, сел» Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».
58	Игры (эстафеты) с мячами	1	Игра волейбола по упрощенным правилам. ОРУ с мячом Дыхательные упражнения «Окно-дверь».
Теннис (3ч)			
59	Подача мяча слева и справа	1	Парные игры. подача мяча слева и справа ОРУ в колонне. Игра «Салки догонялки». Коррекционная игра «Великан вили пут».
60	Удары слева	1	Правила соревнований Удар слева. Комплекс ОРУ в кругах. Игра «Третий лишний»

			Коррекционная игра ««Воробей ворона».
61	Прямые с вращением мяча	1	Тактика парных игр. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра «Великан вили пут».
Легкая атлетика (7 ч)			
62	Прыжки в высоту способом «перекат»	1	Прыжкам в высоту с прямого разбега способом «перекат». Комплекс ОРУ без предметов; игра «Небо земля». Коррекционная игра «Повтори движение».
63	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Комплекс ОРУ без предметов; игра «Дружные ребята». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
64	Метание с места на дальность	1	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Бег правым и левым боком. Коррекционная игра «Выжигало».
65	Средние и длинные дистанции	1	Медленный равномерный бег (6 мин). Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Запрещённое движение».
66	Эстафетный бег	1	Бег с установкой догнать партнера. Высокий старт. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
67	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Дыхание во время бега. Бег по дистанции. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
68	Итоговое игровое занятие.	1	Игры-эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов.
	Итого:	68	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (8 ч)			
1	Различные виды ходьбы и бега	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды дистанции. Различные виды ходьбы и бега. Игра «Салки догонялки». Построение в колонну по 2. Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
2	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Различные виды бега равномерной скоростью. Игры «Вызов номеров». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Перемена мест».
3	Бег в различном темпе	1	Бег в различном темпе. Тестирование 1 км (выносливости). Игра «Салки» Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Отгадай по голосу».
4	Бег на дистанцию 30 м.	1	Бег на дистанцию 30 м;

			Игры «Класс, смирно!», «Охотники и утки» Комплекс ОРУ в кругу.
5	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 30 м. Строевые команды. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Пятнашки маршем».
6	Прыжки в длину	1	Тестирование (скоростно - силовые качества) Прыжок в длину. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Попробуй догони».
7	Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги. Игра «Заяц без домика». Комплекс ОРУ без предметов с различным положением ног и рук.
8	Эстафетный бег	1	Комплекс ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай палочку другому; - переправа; - бег в парах; - комплексная эстафета.
Подвижные игры (5ч)			
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений в беге.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Беседа. Основные правила игры Подвижная игра «Лучший вратарь». Комплекс ОРУ в парах.
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построением и перестроением	1	Ведение мяча по прямой, змейкой. Жонглирование. Подвижная игра «Отбери мяч». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Запрещенное движение».
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений бросание и ловля	1	Остановка и бросание и ловля мяча в парах. Ведение мяча, огибая предметы. Подвижные игры: «Паровозики». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игровой урок	1	Помощь при травмах. Игры с элементами ловля и метания Эстафеты: - «Веди мяч»; -«Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с мячом	1	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Ловишки-хвостики».
Баскетбол (10ч)			
14	Баскетбола Стойка баскетболиста	1	Введения мяча и ловля мяча в стойке. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в стойке. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от

			груди), на разном расстоянии. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
15	Баскетбола Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад	1	Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
16	Баскетбол. Передача мяча от груди с места и в движении шагом	1	Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
17	Баскетбола Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди, одной рукой). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
18	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Введения мяча на месте и в движении передача мяча. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
19	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Коррекционная игра «Запрещенное движение». Комплекс ОРУ в парах.
20	Баскетбола Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
21	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Помощь при травмах. Игры с элементами баскетбола Броски мяча в кольцо с разных точек. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
22	Баскетбол Эстафеты с ведением мяча		Игры с элементами баскетбола. Эстафеты: - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
23	Баскетбол. Учебная игра	1	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Учебная игра. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс»
Гимнастика(12ч)			
24	Построения и перестроения	1	Беседа. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение на

			мест. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
25	Упражнения с предметами с гимнастической палкой	1	Повороты направо, налево и кругом. Перестроения в колонну по два, трое. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
26	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук	1	Значение утренней гимнастики. Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки», «Перемени предмет».
27	Упражнения без предметов развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. игра «Попрыгунчики-воробушки». Комплекс ОРУ без предмета; повороты направо, налево. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание ноги в висе. Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!». Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки».
29	Формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; кувырка назад, кувырок вперед, перекаты и перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
30	Укрепления мышц туловища	1	Значение утренней гимнастики; элементы акробатики; кувырка назад, стойка на лопатках и кувырок вперед. Тестирование акробатической комбинации (гибкость). Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
31	Упражнения на равновесие со скакалкой	1	Стойка на одной ноге руки в сторону. Игра «Аист» Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Два товарища».
32	Упражнения в равновесии со скамейкой	1	Чередования упражнений (Стойка на одной ноге руки в сторону, на пояс). Комплекс ОРУ со скамейкой. Выполнения перестроения. Игра «Пустое место».
33	Лазание по канату	1	Лазание по канату. Подтягивание на гимнастическом турнике. Игра «Зайцы в огороде», «Стой!». Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
34	Лазание по канату	1	Лазание по канату в один прием. Игра «Охотники и утки». Прыжки на скакалке. Комплекс ОРУ в кругу.

			Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
35	Опорный прыжок	1	Наскок на гимнастического козла, соскок прогнувшись и приземление. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Светофор».
Лыжная подготовка (12 ч)			
36	Повороты стойка лыжника	1	Сведения о применении лыж в быту Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
37	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременно одношажный ход Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
38	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Угадай предмет».
39	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
40	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Передвижение по дистанций. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
41	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Сведения о технике лыжных ходов. Передвижение приставными шагами влево и вправо. Правильному движению руками во время скольжения. Спуск в основной и низкой, средней стойках. Подъем лесенкой прямо; Игра «Кто быстрее?». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Класс».
42	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Умение пользоваться петелькой на палках. Подъем лесенкой прямо. Игра «Точно в ворота». Спуски на лыжах в разных стойках с палками. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Разучивание правильному движению руками во время торможения «Плугом». Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
44	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
45	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками.

			Коррекционная игра «Пальчики».
46	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Класс».
47	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Класс».
48	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пальчики».
Волейбол (10ч)			
49	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Общие сведения об игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на мести Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Класс».
50	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Расстановка и перемещение игроков на площадке Прием и передача мяча снизу и сверху мяча двумя руками на мести и на расстоянии. Элементы игры «Волейбол». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Выбивало».
51	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
52	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «Одиннадцать». Коррекционная игра «Мышеловка».
53	Прыжки у сетки в шаге	1	Прыжки у сетки в шаге. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
54	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
56	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
57	Игры (эстафеты) с мячами	1	Простейшие правила игры. Игры с элементами волейбола. Эстафеты Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-

			дверь».
58	Игры (эстафеты) с мячами	1	Игра волейбола по упрощенным правилам. ОРУ с мячом Дыхательные упражнения «Окно-дверь».
Теннис (3ч)			
59	Подача мяча слева и справа	1	Парные игры. подача мяча слева и справа ОРУ в колонне. Игра «Салки догонялки». Коррекционная игра «Великан вилы пут».
60	Удары слева, справа	1	Правила соревнований Удар слева, справа. Комплекс ОРУ в кругах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра ««Воробей ворона».
61	Прямое с вращением мяча	1	Тактика парных игр. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра «Великан вилы пут».
Легкая атлетика (7 ч)			
62	Прыжки в высоту способом «перекат»	1	Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжкам в высоту с прямого разбега способом «перекат». Комплекс ОРУ без предметов; игра «Небо земля». Коррекционная игра «Повтори движение».
63	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Комплекс ОРУ без предметов; игра «Дружные ребята». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
64	Метание в движущую цель.	1	Метание в движущую цель правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в парах. Бег правым и левым боком. Коррекционная игра «Выжигало».
65	Средние и длинные дистанции	1	Медленный равномерный бег (6 мин). Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Запрещённое движение».
66	Средние и длинные дистанции	1	Бег с установкой догнать партнера. Высокий старт. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
67	Эстафетный бег	1	Дыхание во время бега. Эстафетный бег по дистанции. Комплекс ОРУ без предметов.
68	Итоговое игровое занятие.	1	Игры-эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов.
	Итого:	68	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (8 ч)			
1	Различные виды ходьбы и бега	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетике. Различные виды ходьбы и бега. Игра «Салки догонялки». Построение в колонну по 2. Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».

2	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Различные виды бега равномерной скоростью. Игры «Вызов номеров». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Перемена мест».
3	Бег в различном темпе	1	Бег в различном темпе. Тестирование 1 км (выносливости). Игра «Салки» Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Отгадай по голосу».
4	Бег на дистанцию 30 м.	1	Бег на дистанцию 30 м; Игры «Охотники и утки» Комплекс ОРУ в кругу.
5	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 30 м. Строевые команды. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Пятнашки маршем».
6	Прыжки в длину	1	Тестирование (скоростно - силовые качества) Прыжок в длину. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Попробуй догони».
7	Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги. Игра «Заяц без домика». Комплекс ОРУ без предметов с различным положением ног и рук.
8	Эстафетный бег	1	Комплекс ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай палочку другому; - переправа; - бег в парах; - комплексная эстафета.
Подвижные игры (5ч)			
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений в беге.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Беседа. Основные правила игры Подвижная игра «Лучший вратарь». Комплекс ОРУ в парах.
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построением и перестроением	1	Ведение мяча по прямой, змейкой. Жонглирование. Подвижная игра «Отбери мяч». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Запрещенное движение».
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений бросание и ловля	1	Остановка и бросание и ловля мяча в парах. Ведение мяча, огибая предметы. Подвижные игры: «Паровозики». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игровой урок	1	Помощь при травмах. Игры с элементами ловли и метания Эстафеты: - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо».

			Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с мячом	1	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Ловишки-хвостики».
Баскетбол (10ч)			
14	Баскетбола Стойка баскетболиста	1	Введения мяча и ловля мяча в стойке. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в стойке. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди), на разном расстоянии. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
15	Баскетбола Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад	1	Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
16	Баскетбол. Передача мяча от груди с места и в движении шагом	1	Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
17	Баскетбола Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди, одной рукой). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
18	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Введения мяча на месте и в движении передача мяча. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
19	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Коррекционная игра «Запрещенное движение». Комплекс ОРУ в парах.
20	Баскетбола Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
21	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Помощь при травмах. Игры с элементами баскетбола Броски мяча в кольцо с разных точек. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
22	Баскетбол Эстафеты с ведением мяча		Игры с элементами баскетбола. Эстафеты: - «Веди мяч»; -«Передай мяч другу»;

			- «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
23	Баскетбол. Учебная игра	1	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Учебная игра. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс»
Гимнастика(12ч)			
24	Построения и перестроения	1	Беседа. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение на месте. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
25	Упражнения с предметами с гимнастической палкой	1	Повороты направо, налево и кругом. Перестроения в колонну по два, трое. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
26	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук	1	Значение утренней гимнастики. Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки», «Перемени предмет».
27	Упражнения без предметов развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. игра «Попрыгунчики-воробушки». Комплекс ОРУ без предмета; повороты направо, налево. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание ноги в висе. Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!». Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки».
29	Формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; кувырка назад, кувырок вперед, перекаты и перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
30	Укрепления мышц туловища	1	Значение утренней гимнастики; элементы акробатики; кувырка назад, стойка на лопатках и кувырок вперед. Тестирование акробатической комбинации (гибкость). Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
31	Упражнения на равновесие со скакалкой	1	Стойка на одной ноге руки в сторону. Игра «Аист» Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Два товарища».
32	Упражнения в	1	Чередования упражнений (Стойка на одной ноге руки

	равновесии со скамейкой		в сторону, на пояс). Комплекс ОРУ со скамейкой. Выполнения перестроения. Игра «Пустое место».
33	Лазание по канату	1	Лазание по канату. Подтягивание на гимнастическом турнике. Игра «Стой!». Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
34	Лазание по канату	1	Лазание по канату в один прием. Игра «Выши нижи». Прыжки на скакалке. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
35	Опорный прыжок	1	Наскок на гимнастического козла, соскок прогнувшись и приземление. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Светофор».
Лыжная подготовка (12 ч)			
36	Повороты стойка лыжника	1	Сведения о применении лыж в быту Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
37	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременно одношажный ход Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
38	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Угадай предмет».
39	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
40	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Передвижение по дистанций. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
41	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Сведения о технике лыжных ходов. Передвижение приставными шагами влево и вправо. Правильному движению руками во время скольжения. Спуск в основной и низкой, средней стойках. Подъем лесенкой прямо; Игра «Кто быстрее?». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Класс».
42	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Умение пользоваться петелькой на палках. Подъем лесенкой прямо. Игра «Точно в ворота». Спуски на лыжах в разных стойках с палками. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
43	Совершенствование	1	Разучивание правильному движению руками во

	разных видов подъемов и спусков		время торможения «Плугом». Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
44	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
45	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Пальчики».
46	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Класс».
47	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Класс».
48	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пальчики».
Волейбол (10ч)			
49	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Общие сведения об игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на мести Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Класс».
50	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Расстановка и перемещение игроков на площадке Прием и передача мяча снизу и сверху мяча двумя руками на мести и на расстоянии. Элементы игры «Волейбол». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Выбивало».
51	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
52	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «Одиннадцать». Коррекционная игра «Мышеловка».
53	Прыжки у сетки в шаге	1	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прыжки у сетки в шаге. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «День ночь».

			Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
54	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
56	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
57	Игры (эстафеты) с мячами	1	Простейшие правила игры. Игры с элементами волейбола. Эстафеты Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».
58	Игры (эстафеты) с мячами	1	Игра волейбола по упрощенным правилам. ОРУ с мячом Дыхательные упражнения «Окно-дверь».
Теннис (3ч)			
59	Подача мяча слева и справа	1	Парные игры. Подача мяча слева и справа ОРУ в колонне. Игра «Салки догонялки». Коррекционная игра «Великан вили пут».
60	Удары слева, справа	1	Правила соревнований Удар слева, справа. Комплекс ОРУ в кругах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра ««Воробей ворона».
61	Прямая с вращением мяча	1	Тактика парных игр. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра «Великан вили пут».
Легкая атлетика (7 ч)			
62	Прыжки в высоту способом «перекат»	1	Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжкам в высоту с прямого разбега способом «перекат». Комплекс ОРУ без предметов; игра «Небо земля». Коррекционная игра «Повтори движение».
63	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Комплекс ОРУ без предметов; игра «Дружные ребята». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
64	Метание в движущую цель.	1	Метание в движущую цель правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в парах. Бег правым и левым боком. Коррекционная игра «Выжигало».
65	Средние и длинные дистанции	1	Медленный равномерный бег (6 мин). Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Запрещённое движение».
66	Средние и длинные дистанции	1	Бег с установкой догнать партнера. Высокий старт. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
67	Эстафетный бег	1	Дыхание во время бега. Эстафетный бег по дистанции. Комплекс ОРУ без предметов.
68	Итоговое игровое занятие.	1	Игры-эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов.
	Итого:	68	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (8 ч)			
1	Различные виды ходьбы и бега	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетике. Различные виды ходьбы и бега. Игра «Салки догонялки». Построение в колонну по 2. Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
2	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Различные виды бега равномерной скоростью. Игры «Вызов номеров». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Перемена мест».
3	Бег в различном темпе	1	Бег в различном темпе. Тестирование 1 км (выносливости). Игра «Салки» Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Отгадай по голосу».
4	Бег на дистанцию 30 м.	1	Бег на дистанцию 30 м; Игры «Класс, смирно!», «Охотники и утки» Комплекс ОРУ в кругу.
5	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 30 м. Строевые команды. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Пятнашки маршем».
6	Прыжки в длину	1	Тестирование (скоростно - силовые качества) Прыжок в длину. Комплекс ОРУ в колонне. Игры «Попробуй догони».
7	Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги. Игра «Заяц без домика». Комплекс ОРУ без предметов с различным положением ног и рук.
8	Эстафетный бег	1	Комплекс ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай палочку другому; - переправа; - бег в парах; - комплексная эстафета.
Подвижные игры (5ч)			
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений в беге.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Беседа. Основные правила игры Подвижная игра «Лучший вратарь». Комплекс ОРУ в парах.
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построением и перестроением	1	Ведение мяча по прямой, змейкой. Жонглирование. Подвижная игра «Отбери мяч». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Запрещенное движение».

11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений бросание и ловля	1	Остановка и бросание и ловля мяча в парах. Ведение мяча, огибая предметы. Подвижные игры: «Паровозики». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игровой урок	1	Помощь при травмах. Игры с элементами ловля и метания Эстафеты: - «Веди мяч»; - «Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу.
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с мячом	1	Дыхательные упражнения «Воздушный шар». Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Ловишки-хвостики».
Баскетбол (10ч)			
14	Баскетбола Стойка баскетболиста	1	Введения мяча и ловля мяча в стойке. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в стойке. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди), на разном расстоянии. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
15	Баскетбола Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад	1	Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах.
16	Баскетбол. Передача мяча от груди с места и в движении шагом	1	Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
17	Баскетбола Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди, одной рукой). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
18	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Введения мяча на месте и в движении передача мяча. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с мячом.
19	Баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Коррекционная игра «Запрещенное движение». Комплекс ОРУ в парах.
20	Баскетбола Бросок мяча двумя руками в кольцо	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо.

	снизу и от груди с места		Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Угадай предмет».
21	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места	1	Помощь при травмах. Игры с элементами баскетбола Броски мяча в кольцо с разных точек. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
22	Баскетбол Эстафеты с ведением мяча		Игры с элементами баскетбола. Эстафеты: - «Веди мяч»; -«Передай мяч другу»; - «Проведи, забрось»; - «Кто больше забросит в кольцо». Комплекс ОРУ в кругу.
23	Баскетбол. Учебная игра	1	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Учебная игра. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс»
Гимнастика(12ч)			
24	Построения и перестроения	1	Беседа. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение на месте. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
25	Упражнения с предметами с гимнастической палкой	1	Повороты направо, налево и кругом. Перестроения в колонну по два, трое. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
26	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук	1	Значение утренней гимнастики. Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки».
27	Упражнения без предметов развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание с дополнительной опорой. Комплекс ОРУ без предмета; повороты направо, налево. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Простые висы с различным хватом (сверху, снизу). Подтягивание ноги в висе. Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!». Комплекс ОРУ без предметов; игры «Салки».
29	Формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; кувырка назад, кувырок вперед, перекаты и перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу.
30	Укрепления мышц туловища	1	Значение утренней гимнастики; элементы акробатики; кувырка назад, стойка на лопатках и кувырок вперед. Тестирование акробатической комбинации (гибкость). Выполнение строевых команд; игра «Салки». Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос,

			пол, потолок».
31	Упражнения на равновесие со скакалкой	1	Стойка на одной ноге руки в сторону. Игра «Аист» Выполнение строевых команд. Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Два товарища».
32	Упражнения в равновесии со скамейкой	1	Чередования упражнений (Стойка на одной ноге руки в сторону, на пояс). Комплекс ОРУ со скамейкой. Выполнения перестроения. Игра «Пустое место».
33	Лазание по канату	1	Лазание по канату. Подтягивание на гимнастическом турнике. Игра «Стой!». Комплекс ОРУ в колонне. Коррекционная игра «Класс».
34	Лазание по канату	1	Лазание по канату в один прием. Игра «Выбивалки». Прыжки на скакалке. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
35	Опорный прыжок	1	Наскок на гимнастического козла, соскок прогнувшись и приземление. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Светофор».
Лыжная подготовка (12 ч)			
36	Повороты стойка лыжника	1	Сведения о применении лыж в быту Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
37	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Поворот переступанием на лыжах с палочками. Одновременно одношажный ход Комплекс ОРУ с предметом.
38	Виды лыжных ходов Одновременно одношажный ход	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Одновременный одношажный шаг. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Угадай предмет».
39	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
40	Виды лыжных ходов Попеременный двухшажный ход	1	Обучению попеременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой прямо. Передвижение по дистанций. Игра «Борьба за флажки». Комплекс ОРУ с предметом. Коррекционная игра «Пальчики».
41	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Сведения о технике лыжных ходов. Передвижение приставными шагами влево и вправо. Правильному движению руками во время скольжения. Спуск в основной и низкой, средней стойках. Подъем лесенкой прямо; Игра «Кто быстрее?». Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Класс».

42	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Умение пользоваться петелькой на палках. Подъем лесенкой прямо. Игра «Точно в ворота». Спуски на лыжах в разных стойках с палками. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
43	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	1	Разучивание правильному движению руками во время торможения «Плугом». Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
44	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Светофоры»
45	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Пальчики».
46	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный	1	Правильное движение рук и ног во время одновременный бесшажный. Передвижение по дистанций. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Коррекционная игра «Класс».
47	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Класс».
48	Передвижение на лыжах	1	Выполнение передвижение скользящими шагами, подъема «полуелочкой»; спуск с торможением «Плугом» в основной стойке; игра «Ворота», Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пальчики».
Волейбол (10ч)			
49	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Общие сведения об игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на мести Элементы игры «Пионербола». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Класс».
50	Прием и передача мяча снизу и сверху	1	Расстановка и перемещение игроков на площадке Прием и передача мяча снизу и сверху мяча двумя руками на мести и на расстоянии. Элементы игры «Волейбол». Комплекс ОРУ с мячом. Коррекционная игра «Выбивало».
51	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Правила и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
52	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	Передача мяча двумя руками в движении и на расстоянии. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «Одиннадцать». Коррекционная игра «Мышеловка».

53	Прыжки у сетки в шаге	1	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прыжки у сетки в шаге. Элементы игры «Волейбола». Комплекс ОРУ в парах. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
54	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «День ночь». Коррекционная игра «Ухо, нос, голова».
56	Прямая подача	1	Подача мяча через сетку снизу, с верху одной рукой Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Класс».
57	Игры (эстафеты) с мячами	1	Простейшие правила игры. Игры с элементами волейбола. Эстафеты Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».
58	Игры (эстафеты) с мячами	1	Игра волейбола по упрощенным правилам. ОРУ с мячом Дыхательные упражнения «Окно-дверь».
Теннис (3ч)			
59	Подача мяча слева и справа	1	Парные игры. подача мяча слева и справа ОРУ в колонне. Игра «Салки догонялки». Коррекционная игра «Великан вили пут».
60	Удары слева, справа	1	Правила соревнований Удар слева, справа. Комплекс ОРУ в кругах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра ««Воробей ворона».
61	Прямая с вращением мяча	1	Тактика парных игр. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Третий лишний» Коррекционная игра «Великан вили пут».
Легкая атлетика (7 ч)			
62	Прыжки в высоту способом «перекат»	1	Прыжкам в высоту с прямого разбега способом «перекат». Комплекс ОРУ без предметов; игра «Небо земля». Коррекционная игра «Повтори движение».
63	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Комплекс ОРУ без предметов; игра «Дружные ребята». Коррекционная игра «Запрещенное движение».
64	Метание в движущую цель.	1	Метание в движущую цель правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в парах. Бег правым и левым боком. Коррекционная игра «Выжигало».
65	Средние и длинные дистанции	1	Медленный равномерный бег (6 мин). Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Запрещённое движение».
66	Средние и длинные дистанции	1	Бег с установкой догнать партнера. Высокий старт. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Угадай, чей голос».
67	Эстафетный бег	1	Дыхание во время бега. Эстафетный бег по

			дистанции. Комплекс ОРУ без предметов.
68	Итоговое игровое занятие.	1	Игры-эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов.
	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 легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
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
2.	Интернет-ресурсы	
2.1.	http://window.edu.ru/ (методические материалы)	
3.	Справочники	
3.1.	Настольная книга учителя физической культуры.	Д
3.2.	Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога.	Д
4.	Материально-техническое оснащение учебного процесса	
4.1.	Щит баскетбольный	Д
4.2.	Сетка, стойки волейбольные	Д
4.3.	Козел, конь гимнастический	П
4.4.	Канат для лазанья	П
4.5.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.6	Стенка гимнастическая	П
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.8	Лыжи разновысокие (с креплениями и палками)	П
4.9	Мячи: набивные весом, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	Ф
4.10	Палка гимнастическая	К
4.11	Песочные бутылки	Ф
4.12	Скакалка	Ф
4.13	Мат гимнастический	П
4.14	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.15	Кегли	К
4.16	Обруч пластиковый, металлический	Д
4.17	Планка для прыжков в высоту	Д

4.18	Теннисный стол	Д
4.19	Теннисные ракетки	Ф

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект