МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ с. Чубовка

PACCMOTPEHO

Методическое объединение учителей начальных классов Илюшина М.В. протокол № 1 от (26) 06 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Учитель английского языка (выполняющий обязанности заместителя директора по УВР) Мироненко М. В. от «26» 06 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 150 - ОД от «27» 06 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для обучающихся с нарушением интеллекта. Вариант 2

5 - 9 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основании следующих документов:

Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в

соответствии с требованиям ФГОС, ФАООП и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённое приказом №01-03/387 от 30.08.2023 Коррекционно-образовательная область «Адаптивная физкультура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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

Основные задачи:

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

формирование ходить на лыжах, играть в спортивные игры;

укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка»,

«Физическая подготовка». Исходя из физических особенностей материальнотехнического оснащения часы с разделов «Плавание»,

«Велосипедная подготовка» и «Туризм» перенесены на разделы «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» и «Физическая подготовка», что позволяет использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества.

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Личностные результаты

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах,

спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Предполагаемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Пропедевтический уровень

Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители; умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

контроль положения головы,

контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,

освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости.

передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств, передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

Демонстрация физических качеств:

силовые способности, выносливость, гибкость;

способность к статическому и динамическому равновесию;

способность ориентироваться в пространстве;

умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

Мелкая и общая моторика:

умение подстраивать кисть под форму предмета;

умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого; освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Базовый уровень

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры; знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;

умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;

осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение основных положений и движений:

умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;

умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);

умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Виды передвижения:

ползание и лазание;

ходьба;

бег:

прыжки

Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.

Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

Простые акробатические упражнения:

кувырок назад, вперед, стойка на лопатках;

простые упражнения на гимнастическом бревне;

освоение простых видов опорного прыжка.

Предполагаемые результаты в области коррекционных игр

Пропедевтический уровень

Подвижные игры (совместно со взрослым):

«Полосы препятствий»;

«Горка»;

игра «Ладушки».

Элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым):

баскетбол;

волейбол;

футбол;

бадминтон.

Базовый уровень

Подвижные игры:

выполнение действий по показу, подражанию, самостоятельно;

соблюдение правил подвижных игр.

Выполнение элементов спортивных игр и упражнений (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон).

Содержание учебного предмета

«Коррекционные подвижные игры».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игреэстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игреэстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

«Лыжная подготовка».

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к

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

«Физическая подготовка».

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками 423 вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления

движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге 424 на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

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

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

Наименование	Содержание тем учебного	Практическая часть с
разделов и тем	предмета	указанием
учебного предмета		формы
Коррекционные	Баскетбол.	Передача баскетбольного мяча
подвижные игры.	Передача баскетбольного мяча	без отскока от пола. с отскоком от
1.1Элементы	без отскока от пола. с отскоком	пола.
спортивных игр и	от пола.	2Ловля баскетбольного мяча без
спортивных	Ловля баскетбольного мяча без	отскока от пола. с отскоком от
упражнений	отскока от пола. с отскоком от	пола.
	пола.	Отбивание баскетбольного мяча
	Отбивание баскетбольного	от пола одной рукой.
	мяча от пола одной рукой.	Ведение баскетбольного мяча по
	Ведение баскетбольного мяча	прямой.
	по прямой.	Броски мяча в кольцо двумя
	Волейбол.	руками
	Подача волейбольного мяча	Подача волейбольного мяча
	(сверху, снизу).	(сверху, снизу).
	Приём волейбольного мяча	Приём волейбольного мяча
	(сверху, снизу).	(сверху, снизу).
	Футбол	Игра в паре без сетки (через
	Выполнение удара в ворота с	сетку)
	места (пустые ворота, с	Выполнение удара в ворота с
	вратарём)	места (пустые ворота, с вратарём)
	Приём мяча, стоя в воротах:	10. Приём мяча, стоя в воротах:
	ловля мяча руками, отбивание	ловля мяча руками, отбивание
	мяча ногой, руками.	мяча ногой, руками.
	Бадминтон.	Ведение мяча.
	Удар по волану: нижняя,	Выполнение передачи мяча
	верхняя подача.	партнёру.
		Игра в бадминтон.
		Отбивание волана снизу, сверху

1 2Полвижные игры	Соблюдение правил игры	Игра«Стоп, хоп, раз»
1.2110доижпыс игры	«Стоп, хоп, раз»	ипражетоп, хоп, раз» 2.Игра«Болото»
	«Стоп, хоп, раз» Соблюдение правил игры	2.Игра«Волото» 3.Игра«Полоса препятствий»
	«Болото» Собиналина	4.Игра«Пятнашки» 5.Игра«Рибаки и рибки»
	Соблюдение	5.Игра«Рыбаки и рыбки»
	последовательности действий в	
	игре-эстафете «Полоса	7.Игра«Бросай-ка»
	препятствий»	8.Игра«Быстрые санки»
	Соблюдение правил игры	9.Игра«Строим дом»
	«Пятнашки»	
	Соблюдение правил игры	
	«Рыбаки и рыбки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре-эстафете «Собери	
	пирамидку»	
	Соблюдение правил игры	
	«Бросай-ка»	
	Соблюдение правил игры	
	«Быстрые санки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре-эстафете «Строим дом»	
	РК Знакомство с народными	
	играми Вологодской области	
2.Лыжная	1Узнавание лыжного	Чистка лыж от снега.
подготовка	инвентаря (лыжи, палки,	Выполнение ступающего шага.
	ботинки).	Выполнение поворотов, стоя на
	Транспортировка лыжного	лыжах.
	инвентаря.	Выполнение скользящего шага
	Соблюдение	5.Выполнение попеременного
	последовательности действий	двушажного хода.
	при креплении ботинок к	Выполнение бесшажного хода.
	лыжам.	Преодоление подъемов
	Чистка лыж от снега.	ступающим шагом («лесенкой»,
	Стояние на параллельно	«полу ёлочкой», «елочкой»).
	лежащих лыжах. 6.Выполнение	
	ступающего шага.	спуске со склона нажимом палок
	=	(«полу плугом», «плугом»,
	на лыжах. 8.Выполнение	падением).
	скользящего шага	
3.Физическая	Принятие исходного	Выполнения построения и
подготовка	положения для построения и	перестроения
3.1Построения и	перестроения: основная	
перестроения	стойка, стойка «ноги на	
	ширине плеч», «ноги на	
	ширине ступни».	
	Построение в колонну по	
	одному, в одну шеренгу,	
	перестроение из шеренги в	
	круг.	
	Ходьба в колонне по одному,	

	по двое. Бег в колонне.	
3.2Общеразвивающ	Дыхательные упражнения:	Выполнениео общеразвивающих
ие и	произвольный вдох (выдох)	и корригирующих упражнений.
корригирующие	через рот (нос), произвольный	2.Выполнение дыхательных
упражнения	вдох через нос (рот), выдох	упражнений.
	через рот (нос).	3.Выролнение круговых
	Круговые движения кистью.	движений кистью. 4.Выполнение
	Сгибание фаланг пальцев.	движений плечами.
	Движения плечами вперед	5.Выполнение движений головой
	(назад, вверх, вниз).	6.Выполнение поворотов
	Движения головой: наклоны	туловищем 7.Выполнение
	вперед	наклонов туловищем.
	(назад, в стороны), повороты,	8.Выполнение движений стопами.
	круговые движения.	9.Выполнение приседания
	Наклоны туловища вперед (в	у із виготно приодшиви
	стороны, назад).	
	Повороты туловища вправо	
	(влево).	
	Хлопки в ладони под поднятой	
	прямой ногой	
	Движения стопами:	
	поднимание, опускание,	
	наклоны, круговые движения.	
	Приседание	
	Переход из положения «лежа»	
	в	
	положение «сидя» (из	
	положения «сидя» в положение	
	«лежа»).	
3.3Ходьба и бег	Ходьба по доске, лежащей на	1.Выполнение ходьбы по доске,
э.элодвой и ост	полу.	лежащей на полу. 2.Выплнение
	Ходьба по гимнастической	ходьбы по гимнастической
	скамейке.	скамейке.
	Ходьба ровным шагом, на	Выполнение ходьбы ровным
	носках, пятках, высоко	шагом, на носках, пятках, высоко
	поднимая бедро, захлестывая	поднимая бедро, захлестывая
	голень,	голень, приставным шагом,
	приставным шагом, широким	широким шагом, в полу приседе,
	шагом, в полу приседе,	приседе.
	приседе.	Выполнение ходьбы с
	Ходьба с изменением темпа,	изменением темпа, направления
	направления движения.	движения.
	Бег в умеренном (медленном,	Выполнение бега в умеренном
	быстром) темпе.	(медленном, быстром) темпе.
	Бег с изменением темпа и	Выполнение бега с изменением
	направления движения.	темпа и направления движения.
	7.Преодоление препятствий	7.Выполнение бега с высоким
	при ходьбе (беге).	подниманием бедра
	8.Бег с высоким подниманием	(захлестыванием голени,
	бедра (захлестыванием голени,	
	приставным шагом).	The result in the circle
	приставным шагом).	

3.4Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте	RUMOHUEUME HOUWYOR HA HOW
3.4 Прыжки	-	
	(с поворотами, с движениями	ногах. 2.Выполнение прыжков на
	рук), с продвижением вперед	одной ноге.
	(назад, вправо, влево).	3. Выполнение прыжков в длину с
	Перепрыгивание с одной ноги	места, с разбега. 4.Выполнение
	на другую на месте, с	прыжков в высоту, глубину
	продвижением вперед.	
	Прыжки в длину с места, с	
	разбега.	
	Прыжки в высоту, глубину.	
3.5.Ползание,	Лазание по гимнастической	Выполнение лазания по
подлезание,	стенке вверх (вниз, в стороны),	гимнастической стенке
Лазание,	по наклонной гимнастической	2.Выполнение виса на рейке
Перелезание	скамейке вверх (вниз), через	3.Выполнение перелазания через
-	препятствия, по	препятствия.
	гимнастической сетке вправо	
	(влево), по канату	
	Вис на рейке.	
	Перелезание через	
	препятствия.	
3.6Броски, ловля,	Броски среднего (маленького)	Выполнение бросков среднего
метание,	мяча двумя руками вверх (о	(маленького) мяча двумя руками
передача предметов	пол, о стенку).	вверх (о пол, о стенку).
и перенос груза	Бросание мяча на дальность.	Выполнение бросания мяча на
	Сбивание предметов	дальность.
	большим(малым) мячом.	Выполнение сбивания предметов
	Броски (ловля) мяча в ходьбе	большим(малым) мячом.
	(беге). 5.Метание в цель (на	4.Выполнение бросков (ловля)
	дальность).	мяча в ходьбе (беге).
	6. Перенос груза.	Выполнение. метания в цель (на
		дальность).
		Перенос груза
		1 -FJ

Наименование	Содержание тем учебного	Практическая часть с
разделов и тем	предмета	указанием
учебного предмета		формы
Коррекционные	Баскетбол.	Передача баскетбольного мяча
подвижные игры.	Передача баскетбольного мяча	без отскока от пола. с отскоком от
1.1Элементы	без отскока от пола. с отскоком	пола.
спортивных игр и	от пола.	2Ловля баскетбольного мяча без
спортивных	Ловля баскетбольного мяча без	отскока от пола. с отскоком от
упражнений	отскока от пола. с отскоком от	пола.
	пола.	Отбивание баскетбольного мяча
	Отбивание баскетбольного	от пола одной рукой.
	мяча от пола одной рукой.	Ведение баскетбольного мяча по
	Ведение баскетбольного мяча	прямой.
	по прямой.	Броски мяча в кольцо двумя
	Броски мяча в кольцо двумя	руками
	руками.	Подача волейбольного мяча
		(сверху, снизу).

		Приём волейболи ного мяна
		Приём волейбольного мяча
	n	(сверху, снизу).
	Волейбол.	8.Игра в паре без сетки (через
	Подача волейбольного мяча	сетку)
	(сверху, снизу).	9.Выполнение удара в ворота с
	Приём волейбольного мяча	места (пустые ворота, с вратарём)
	(сверху, снизу).	10.Приём мяча, стоя в воротах:
	Игра в паре без сетки (через	ловля мяча руками, отбивание
	сетку)	мяча ногой, руками.
	Футбол	11.Ведение мяча.
	Выполнение удара в ворота с	12.Выполнение передачи мяча
	места (пустые ворота, с	партнёру. 13.Остановка
	вратарём)	катящегося мяча ногой.
	Приём мяча, стоя в воротах:	14.Игра в бамбтнтон.
	ловля мяча руками, отбивание	15. Отбивание волана снизу,
	мяча ногой, руками.	сверху
	Бадминтон.	
	Удар по волану: нижняя,	
	верхняя подача. 2.Отбивание	
	волана снизу, сверху.	
1.2Подвижные игры	Соблюдение правил игры	Игра«Стоп, хоп, раз»
•	«Стоп, хоп, раз»	2.Игра«Болото»
	Соблюдение правил игры	3.Игра«Полоса препятствий»
	«Болото»	4.Игра«Пятнашки»
	Соблюдение	5.Игра«Рыбаки и рыбки»
	последовательности действий в	
	игре-эстафете «Полоса	7.Игра«Бросай-ка»
	препятствий»	8.Игра«Быстрые санки»
	Соблюдение правил игры	9.Игра«Строим дом»
	«Пятнашки»	The fame of some Manual
	Соблюдение правил игры	
	«Рыбаки и рыбки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре-эстафете «Собери	
	пирамидку»	
	Соблюдение правил игры	
	«Бросай-ка»	
	Соблюдение правил игры	
	«Быстрые санки»	
	«обстрые санки» Соблюдение	
	соолюдение последовательности действий в	
	игре-эстафете «Строим дом»	
	РК Знакомство с народными	
	играми Самарской области	

2.Лыжная	1Узнавание лыжного	Чистка лыж от снега.
подготовка	инвентаря (лыжи, палки,	Выполнение ступающего шага.
	ботинки).	Выполнение поворотов, стоя на
	Транспортировка лыжного	лыжах.
	инвентаря.	Выполнение скользящего шага
	Соблюдение	5.Выполнение попеременного
	последовательности действий	двушажного хода.
	при креплении ботинок к	6.Выполнение бесшажного хода.
	лыжам.	7.Преодоление подъемов
	Чистка лыж от снега.	ступающим шагом («лесенкой»,
	Стояние на параллельно	«полу ёлочкой», «елочкой»).
	лежащих лыжах. 6.Выполнение	
	ступающего шага.	спуске со склона нажимом палок
	7.Выполнение поворотов, стоя	(«полу плугом», «плугом»,
	на лыжах.	падением).
	8.Выполнение скользящего	indemism).
	шага	
	9.Выполнение бесшажного	
	хода.	
3.Физическая	Принятие исходного	Выполнения построения и
подготовка	положения для построения и	перестроения
3.1Построения и	перестроения: основная	
перестроения	стойка, стойка «ноги на	
перестроения	ширине плеч», «ноги на	
	ширине ступни».	
	Построение в колонну по	
	одному, в одну шеренгу,	
	перестроение из шеренги в	
	круг.	
	Ходьба в колонне по одному,	
	по двое. Бег в колонне.	
3 20битеразвивающ	Дыхательные упражнения:	Выполнениео общеразвивающих
ие и	произвольный вдох (выдох)	и корригирующих упражнений.
не и корригирующие	через рот (нос), произвольный	2.Выполнение дыхательных
упражнения	вдох через нос (рот), выдох	упражнений.
упражиения	через рот (нос).	3.Выролнение круговых
	Круговые движения кистью.	движений кистью. 4.Выполнение
	Сгибание фаланг пальцев.	движений плечами.
	Движения плечами вперед	5.Выполнение движений головой
	(назад, вверх, вниз).	6.Выполнение поворотов
	Движения головой: наклоны	туловищем 7.Выполнение
	вперед	наклонов туловищем.
	(назад, в стороны), повороты,	8.Выполнение движений стопами.
	круговые движения.	9.Выполнение приседания
	Наклоны туловища вперед (в	ризменте присодины
	стороны, назад).	
	Повороты туловища вправо	
	(влево).	
	Хлопки в ладони под поднятой	
	прямой ногой	
	Примон погон Движения стопами:	
	поднимание, опускание,	
	подпинание, опускание,	

		T
	наклоны, круговые движения.	
	Приседание	
	Переход из положения «лежа»	
	в положение «сидя» (из	
	положения «сидя» в положение	
	«лежа»).	
3.3Ходьба и бег	Ходьба по доске, лежащей на	1.Выполнение ходьбы по доске,
	полу.	лежащей на полу. 2.Выплнение
	Ходьба по гимнастической	ходьбы по гимнастической
	скамейке.	скамейке.
	Ходьба ровным шагом, на	Выполнение ходьбы ровным
	носках, пятках, высоко	шагом, на носках, пятках, высоко
	поднимая бедро, захлестывая	поднимая бедро, захлестывая
	голень,	голень, приставным шагом,
	приставным шагом, широким	широким шагом, в полу приседе,
	шагом, в полу приседе,	приседе.
	приседе.	Выполнение ходьбы с
	Ходьба с изменением темпа,	изменением темпа, направления
	направления движения.	движения.
	Бег в умеренном (медленном,	Выполнение бега в умеренном
	быстром) темпе.	(медленном, быстром) темпе.
	Бег с изменением темпа и	Выполнение бега с изменением
	направления движения.	темпа и направления движения.
	7.Преодоление препятствий	7.Выполнение бега с высоким
	при ходьбе (беге).	подниманием бедра
	8.Бег с высоким подниманием	(захлестыванием голени,
	бедра (захлестыванием голени,	No.
	приставным шагом).	приставным шагом).
2 411		1 D
3.4Прыжки	1.Прыжки на двух ногах на	1.Выполнение прыжков на двух
	месте (с поворотами, с	ногах. 2.Выполнение прыжков на
	движениями рук), с	одной ноге.
	продвижением вперед (назад,	3. Выполнение прыжков в длину с
	вправо, влево).	места, с разбега. 4.Выполнение
	2.Перепрыгивание с одной	прыжков в высоту, глубину
	ноги на другую на месте, с	
	продвижением вперед.	
	3.Прыжки в длину с места, с	
	разбега.	
	4. Прыжки в высоту, глубину.	
5.Ползание,	Лазание по гимнастической	Выполнение лазания по
подлезание,	1 \ ' '	гимнастической стенке
Лазание,		2.Выполнение виса на рейке
Перелезание	скамейке вверх (вниз), через	3.Выполнение перелазания через
	препятствия, по	препятствия.
	гимнастической сетке вправо	
	(влево), по канату	
	Вис на рейке.	
	Перелезание через	
	препятствия.	
	1	1

		1
3.6Броски, ловля,	Броски среднего (маленького)	Выполнение бросков среднего
метание,	мяча двумя руками вверх (о	(маленького) мяча двумя руками
передача предметов	пол, о стенку).	вверх (о пол, о стенку).
и перенос груза	Бросание мяча на дальность.	Выполнение бросания мяча на
	Сбивание предметов	дальность.
	большим(малым) мячом.	Выполнение сбивания предметов
	Броски (ловля) мяча в ходьбе	большим(малым) мячом.
	(беге). 5.Метание в цель (на	4.Выполнение бросков (ловля)
	дальность).	мяча в ходьбе (беге).
	6. Перенос груза.	Выполнение. Метания в цель (на
		дальность).
		Перенос груза

Наименование	Содержание тем учебного	Практическая часть с
разделов и тем	предмета	указанием
учебного предмета		формы
у теоного предмети		Pop. and
1.Коррекционные	Баскетбол. 1.Узнавание	Передача баскетбольного мяча
подвижные игры.	баскетбольного мяча.	без отскока от пола с отскоком от
1.1Элементы	Передача баскетбольного мяча	
спортивных игр и	*	2Ловля баскетбольного мяча без
спортивных	от пола.	отскока от пола с отскоком от
упражнений	Ловля баскетбольного мяча без	
упражиении	отскока от пола с отскоком от	Отбивание баскетбольного мяча
	пола.	от пола одной рукой.
	Отбивание баскетбольного	Ведение баскетбольного мяча по
	мяча от пола одной рукой.	прямой.
	Ведение баскетбольного мяча	Броски мяча в кольцо двумя
	по прямой.	руками
	Броски мяча в кольцо двумя	Подача волейбольного мяча
	руками.	(сверху, снизу).
	Волейбол.	Приём волейбольного мяча
	Узнавание волейбольного мяча.	-
	Подача волейбольного мяча	Игра в паре без сетки (через
	(сверху, снизу).	сетку)
	Приём волейбольного мяча	Выполнение удара в ворота с
	(сверху, снизу).	места (пустые ворота, с вратарём)
	Игра в паре без сетки (через	10.Приём мяча, стоя в воротах:
	сетку)	ловля мяча руками, отбивание
	Футбол	мяча ногой, руками.
	Узнавание футбольного мяча.	Ведение мяча.
	Выполнение удара в ворота с	Выполнение передачи мяча
	места (пустые ворота, с	партнёру. 13.Остановка
	вратарём)	катящегося мяча ногой.
	Приём мяча, стоя в воротах:	Игра в бамбтнтон.
	ловля мяча руками, отбивание	Отбивание волана снизу, сверху
	мяча ногой, руками.	
	Ведение мяча.	
	Выполнение передачи мяча	
	партнёру. 6.Остановка	

	l v	
	катящегося мяча ногой.	
	Бадминтон.	
	Узнавание(различия)	
	инвентаря для бадминтона.	
	2.Удар по волану: нижняя,	
	верхняя подача. 3.Отбивание	
	волана снизу, сверху.	
	4.Игра в паре.	
1.2Подвижные игры	Соблюдение правил игры	Игра«Стоп, хоп, раз»
_	«Стоп, хоп, раз»	2.Игра«Болото»
	Соблюдение правил игры	3.Игра«Полоса препятствий»
	«Болото»	4.Игра«Пятнашки»
	Соблюдение	5.Игра«Рыбаки и рыбки»
	последовательности действий в	
	игре- эстафете «Полоса	7.Игра«Бросай-ка»
		8.Игра«Быстрые санки»
	Соблюдение правил игры	9.Игра«Строим дом»
	«Пятнашки»	
	Соблюдение правил игры	
	«Рыбаки и рыбки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре- эстафете «Собери	
	пирамидку»	
	Соблюдение правил игры	
	«Бросай-ка»	
	Соблюдение правил игры	
	«Быстрые санки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре- эстафете «Строим дом»	
	РК Знакомство с народными	
	играми Самарской области	
2.Лыжная	1Узнавание лыжного	Чистка лыж от снега.
подготовка	инвентаря (лыжи, палки,	Выполнение ступающего шага.
110/10/10/21	ботинки).	Выполнение поворотов, стоя на
	Транспортировка лыжного	лыжах.
	инвентаря.	Выполнение скользящего шага
	Соблюдение	5.Выполнение попеременного
	последовательности действий	двушажного хода.
	при креплении ботинок к	Выполнение бесшажного хода.
	лыжам.	Преодоление подъемов
	Чистка лыж от снега.	ступающим шагом («лесенкой»,
	Стояние на параллельно	«полу ёлочкой», «елочкой»).
	лежащих лыжах. 6.Выполнение	l .
	ступающего шага.	спуске со склона нажимом палок
	7.Выполнение поворотов, стоя	(«полу плугом», «плугом»,
	на лыжах. 8.Выполнение	падением).
	скользящего шага	ing of the state o
	9.Выполнение попеременного	
	двушажного хода.	
	10.Выполнение бесшажного	
	польшолнение оесшажного	

	11 Патана	
	хода. 11.Преодоление	
	подъемов ступающим шагом	
	(«лесенкой», «полу ёлочкой»,	
	«елочкой»).	
	12.Выполнение торможения	
	при спуске со склона нажимом	
	палок («полу плугом»,	
	«плугом», падением).	
3.Физическая	Принятие исходного	1.Выполнения построения и
подготовка	положения для построения и	перестроения
3.1Построения и	перестроения: основная	
перестроения	стойка, стойка «ноги на	
	ширине плеч», «ноги на	
	ширине ступни».	
	Построение в колонну по	
	одному, в одну шеренгу,	
	перестроение из шеренги в	
	круг. 3.Размыкание на	
	вытянутые руки в стороны, на	
	вытянутые руки	
	вперед.	
	4.Повороты на месте в разные	
	стороны.	
	5. Ходьба в колонне по одному,	
	по двое. Бег в колонне.	
3.20бшеразвивающ	1.Дыхательные упражнения:	1.Выполнениео
ие и	произвольный вдох (выдох)	общеразвивающих и
корригирующие	через рот (нос), произвольный	корригирующих упражнений.
упражнения	вдох через нос (рот), выдох	2.Выполнение дыхательных
упражисини	через рот (нос).	упражнений.
	2.Одновременное	3.Выролнение круговых
	(поочередное) сгибание	движений кистью. 4.Выполнение
	(разгибание) пальцев.	движений плечами.
	Сгибание пальцев в кулак на	5.Выполнение движений головой
	одной руке с одновременным	6.Выполнение поворотов
	разгибанием на другой руке.	туловищем 7.Выполнение
	Круговые движения кистью.	наклонов туловищем.
	Сгибание фаланг пальцев.	ваклонов туловищем. 8.Выполнение движений стопами.
	Одновременные (поочередные)	1
	движения руками в исходных	э. Выполнение приседания
	положениях «стоя», «сидя»,	
	положениях «стоя», «сидя», «хлежа» (на боку, на спине, на	
	животе). 7. Круговые движения	
	, 20	
	руками в исходном положении	
	«руки к плечам».	
	8.Движения плечами вперед	
	(назад, вверх, вниз).	
	9. Движения головой: наклоны	
	вперед	
	(назад, в стороны), повороты,	
	круговые движения.	
	10.Поднимание головы в	

положении «лежа на животе». 11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой 17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 18. Приседание 19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

3.3Хольба и бег

Хольба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. 11. Преодоление препятствий

Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. 2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. 3.Выплнение ходьбы по гимнастической скамейке. 4.Выплнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением

темпа и направления движения.

	при ходьбе (беге).	11.Выполнение бега с высоким
	12.Бег с высоким подниманием	
		=
	бедра (захлестыванием голени,	`
	<u> </u>	приставным шагом).
3.4Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной	
	ноги на другую).	ногах. 2.Выполнение прыжков на
	Прыжки на двух ногах на	одной ноге.
	месте (с поворотами, с	3. Выполнение прыжков в длину с
	движениями рук), с	места, с разбега. 4.Выполнение
	продвижением вперед (назад,	прыжков в высоту, глубину
	вправо, влево). 3.Прыжки на	
	одной ноге на месте, с	
	продвижением вперед (назад,	
	вправо, влево)).	
	Перепрыгивание с одной ноги	
	на другую на месте, с	
	продвижением вперед.	
	Прыжки в длину с места, с	
	разбега.	
	 	
25 17	Прыжки в высоту, глубину	D
3.5.Ползание,	1.Ползание на животе, на	Выполнение ползания на животе,
подлезание,	четвереньках. 2.Подлезание	на четвереньках. 2.Выполнение
Лазание,	под препятствия на животе, на	лазания по гимнастической
Перелезание	четвереньках.	стенке
	Лазание по гимнастической	3.Выполнение виса на рейке
		4.Выполнение перелазания через
		препятствия
	скамейке вверх (вниз), через	
	препятствия, по	
	гимнастической сетке вправо	
	(влево), по канату	
	Вис на рейке.	
	Перелезание через	
	препятствия.	
3.6Броски, ловля,	 -	Выполнение передачи предметов
метание,	(по кругу, в колонне).	в шеренге (по кругу, в колонне).
*	Броски среднего (маленького)	Выполнение бросков среднего
и перенос груза	мяча двумя руками вверх (о	(маленького) мяча двумя руками
п перепоструза	пол, о стенку).	вверх (о пол, о стенку).
	Ловля среднего (маленького)	Выполнеие ловле среднего
	мяча одной (двумя) руками.	(маленького) мяча одной (двумя)
	` ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	` ' '
	Бросание мяча на дальность.	руками.
	Сбивание предметов	Выполнение бросания мяча на
	большим(малым) мячом.	дальность.
	Броски (ловля) мяча в ходьбе	Выполнение сбивания предметов
	(беге). 7.Метание в цель (на	большим(малым) мячом.
	дальность).	6.Выполнение бросков (ловля)
		мяча в ходьбе (беге).
		7.Выполнение. метания в цель (на
		дальность).

8. Перенос груза.	8. Перенос груза

	8 класс	1			
Наименование	Содержание тем учебного	Практическая часть с			
разделов и тем	предмета	указанием			
учебного предмета		формы			
1.Коррекционные	Баскетбо л. 1.Узнавание	1.Передача баскетбольного мяча			
подвижные игры.	баскетбольного мяча.	без отскока от пола. с отскоком от			
1.1Элементы	Передача баскетбольного мяча	пола.			
спортивных игр и	без отскока от пола с отскоком	2Ловля баскетбольного мяча без			
спортивных	от пола.	отскока от пола с отскоком от			
упражнений	Ловля баскетбольного мяча без	пола.			
	отскока от пола с отскоком от	Отбивание баскетбольного мяча			
	пола.	от пола одной рукой.			
	Отбивание баскетбольного	Ведение баскетбольного мяча по			
	мяча от пола одной рукой.	прямой.			
	Ведение баскетбольного мяча	Броски мяча в кольцо двумя			
	по прямой.	руками			
	Броски мяча в кольцо двумя	Подача волейбольного мяча			
	руками.	(сверху, снизу).			
	Волейбол.	Приём волейбольного мяча			
	Узнавание волейбольного мяча				
	Подача волейбольного мяча	Игра в паре без сетки (через			
	(сверху, снизу).	сетку)			
	Приём волейбольного мяча	Выполнение удара в ворота с			
	(сверху, снизу).	места (пустые ворота, с вратарём)			
	Игра в паре без сетки (через	10.Приём мяча, стоя в воротах:			
	сетку)	ловля мяча руками, отбивание			
	Футбол	мяча ногой, руками.			
	Узнавание футбольного мяча.	Ведение мяча.			
	Выполнение удара в ворота с	Выполнение передачи мяча			
	места (пустые ворота, с	партнёру. 13.Остановка			
	вратарём)	катящегося мяча ногой.			
	Приём мяча, стоя в воротах:	Игра в бадминтон.			
		Отбивание волана снизу, сверху			
	мяча ногой, руками.				
	Ведение мяча.				
	Выполнение передачи мяча				
	партнёру. 6.Остановка				
	катящегося мяча ногой.				
	Бадминтон.				
	Узнавание(различия)				
	инвентаря для бадминтона.				
	Удар по волану: нижняя,				
	верхняя подача. 3.Отбивание				
	волана снизу, сверху.				
	4.Игра в паре.				

1 2Полвижные игры	Соблюдение правил игры	Игра «Стоп, хоп, раз» 2.Игра
1.2110дыймиыс игры	«Стоп, хоп, раз»	«Болото»
	Соблюдение правил игры	3.Игра «Полоса препятствий»
	«Болото»	4.Игра«Пятнашки»
	Коблюдение Соблюдение	5.Игра«Рыбаки и рыбки»
	последовательности действий в	
		о.игра«Сооери пирамидку» 7.Игра«Бросай-ка»
	игре- эстафете «Полоса	
	препятствий»	8.Игра«Быстрые санки»
	Соблюдение правил игры	9.Игра«Строим дом»
	«Пятнашки» Соблековия провидующи	
	Соблюдение правил игры	
	«Рыбаки и рыбки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре- эстафете «Собери	
	пирамидку»	
	Соблюдение правил игры	
	«Бросай-ка»	
	Соблюдение правил игры	
	«Быстрые санки»	
	Соблюдение	
	последовательности действий в	
	игре- эстафете «Строим дом»	
	РК Знакомство с народными	
	играми Самарской области	
2.Лыжная	1Узнавание лыжного	Чистка лыж от снега.
подготовка	инвентаря (лыжи, палки,	Выполнение ступающего шага.
	ботинки).	Выполнение поворотов, стоя на
	Транспортировка лыжного	лыжах.
	инвентаря.	Выполнение скользящего шага
	Соблюдение	5.Выполнение попеременного
		двушажного хода.
	при креплении ботинок к	6.Выполнение бесшажного хода.
	лыжам.	7.Преодоление подъемов
	Чистка лыж от снега.	ступающим шагом («лесенкой»,
	Стояние на параллельно	«полу ёлочкой», «елочкой»).
	лежащих лыжах. 6.Выполнение	
	ступающего шага.	спуске со склона нажимом палок
	=	(«полу плугом», «плугом»,
	на лыжах. 8.Выполнение	падением).
	скользящего шага	
	9.Выполнение попеременного	
	двушажного хода. 10.Выполнение бесшажного	
	хода. 11.Преодоление	
	подъемов ступающим шагом	
	(«лесенкой», «полу ёлочкой»,	
	«елочкой»).	
	12.Выполнение торможения	
	при спуске со склона нажимом	
	палок («полу плугом»,	
	«плугом»,	

	падением).	
3.Физическая	Принятие исходного	1.Выполнения построения и
подготовка	1 *	перестроения
3.1Построения и	перестроения: основная	
перестроения	стойка, стойка «ноги на	
nopeci poemin	ширине плеч», «ноги на	
	ширине ступни».	
	Построение в колонну по	
	одному, в одну шеренгу,	
	перестроение из шеренги в	
	круг. 3.Размыкание на	
	вытянутые руки в стороны, на	
	вытянутые руки	
	вперед.	
	4.Повороты на месте в разные	
	стороны.	
	5. Ходьба в колонне по одному,	
	по двое. Бег в колонне.	
3.2Обшеразвивающ	1.Дыхательные упражнения:	1.Выполнениео
ие и	1 · ·	общеразвивающих и
не н корригирующие	1	корригирующих упражнений.
упражнения		2.Выполнение дыхательных
упражиения		упражнений.
	2.Одновременное	3.Выролнение круговых
	(поочередное) сгибание	движений кистью. 4.Выполнение
	(разгибание) пальцев.	движений плечами.
	Сгибание пальцев в кулак на	5.Выполнение движений головой
		6.Выполнение поворотов
	разгибанием на другой руке.	туловищем 7.Выполнение
	Круговые движения кистью.	наклонов туловищем.
		8.Выполнение движений стопами.
	Одновременные (поочередные)	
	движения руками в исходных	1
	положениях «стоя», «сидя»,	
	«лежа» (на	
	боку, на спине, на животе).	
	7. Круговые движения руками в	
	исходном положении «руки к	
	плечам».	
	8.Движения плечами вперед	
	(назад, вверх, вниз).	
	9. Движения головой: наклоны	
	вперед	
	(назад, в стороны), повороты,	
	круговые движения.	
	10.Поднимание головы в	
	положении «лежа на животе».	
	11. Наклоны туловища вперед	
	(в стороны, назад).	
	12.Повороты туловища вправо	
	(влево). 13. Круговые движения	
	прямыми руками вперед	

(назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой 17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 18. Приседание 19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). 3.3Ходьба и бег Ходьба с высоким 1.Выплнение ходьбы с высоким полниманием колен. подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на 2.Выполнение ходьбы по доске, полу. лежащей на полу. Ходьба по гимнастической Выплнение ходьбы по скамейке. гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за Выплнение ходьбы с удержанием спиной (на поясе, на голове, в рук за спиной (на поясе, на стороны). голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: Выполнение движения руками взмахи, вращения, отведение при ходьбе: взмахи, вращения, рук назад, в стороны, подъем отведение рук назад, в стороны, вверх подъем вверх Ходьба ровным шагом, на Выполнение ходьбы ровным носках, пятках, высоко шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, голень, широким шагом, в полу приседе, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. приседе. Выполнение ходьбы в умеренном 7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. (медленном, быстром) темпе. 8.Выполнение ходьбы с 8. Ходьба с изменением темпа, изменением темпа, направления направления движения. 9. Бег в движения. умеренном (медленном, Выполнение бега в умеренном быстром) темпе. (медленном, быстром) темпе. 10. Бег с изменением темпа и Выполнение бега с изменением направления движения. темпа и направления движения. 11.Преодоление препятствий 11.Выполнение бега с высоким при ходьбе (беге). подниманием бедра 12.Бег с высоким подниманием (захлестыванием голени, бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). приставным шагом).

3.4Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной	Выполнение Прыжков на лвух
oviii paratti	ноги на другую).	ногах. 2.Выполнение прыжков на
	Прыжки на двух ногах на	одной ноге.
	месте (с поворотами, с	3. Выполнение прыжков в длину с
	движениями рук), с	места, с разбега. 4.Выполнение
	продвижением вперед (назад,	прыжков в высоту, глубину
	`	прыжков в высоту, глубину
	вправо, влево). 3.Прыжки на	
	одной ноге на месте, с	
	продвижением вперед (назад,	
	вправо, влево)).	
	Перепрыгивание с одной ноги	
	на другую на месте, с	
	продвижением вперед.	
	Прыжки в длину с места, с	
	разбега.	
	Прыжки в высоту, глубину.	
3.5.Ползание,	1.Ползание на животе, на	Выполнение ползания на животе,
подлезание,	четвереньках. 2.Подлезание	на четвереньках. 2.Выполнение
Лазание,	под препятствия на животе, на	лазания по гимнастической
Перелезание	четвереньках.	стенке
•	Лазание по гимнастической	3.Выполнение виса на рейке
	стенке вверх (вниз, в стороны),	4.Выполнение перелазания через
	по наклонной гимнастической	препятствия
	скамейке вверх (вниз), через	
	препятствия, по	
	гимнастической сетке вправо	
	(влево), по канату	
	Вис на рейке.	
	Перелезание через	
	препятствия.	
3.6Броски, ловля,	-	Выполнение передачи предметов
метание,	(по кругу, в колонне).	в шеренге (по кругу, в колонне).
	Броски среднего (маленького)	Выполнение бросков среднего
	мяча двумя руками вверх (о	(маленького) мяча двумя руками
и перенос груза		,
	пол, о стенку).	вверх (о пол, о стенку).
	Ловля среднего (маленького)	Выполнеие ловле среднего
	мяча одной (двумя) руками.	(маленького) мяча одной (двумя)
	Бросание мяча на дальность.	руками.
	Сбивание предметов	Выполнение бросания мяча на
	большим(малым) мячом.	дальность.
	Броски (ловля) мяча в ходьбе	Выполнение сбивания предметов
	(беге). 7.Метание в цель (на	большим(малым) мячом.
	дальность).	6.Выполнение бросков (ловля)
	8. Перенос груза.	мяча в ходьбе (беге).
		Выполнение. метания в цель (на
		дальность).
1		Перенос груза

Наименование	Содержание тем учебного	Практическая часть с
разделов и тем	предмета	указанием
учебного предмета	-	формы
1.Коррекционные	Баскетбол. 1.Узнавание	1.Передача баскетбольного мяча
подвижные игры.	баскетбольного мяча.	без отскока от пола. с отскоком от
1.1Элементы	Передача баскетбольного мяча	
спортивных игр и	<u> </u>	2Ловля баскетбольного мяча без
спортивных	от пола.	отскока от пола. с отскоком от
упражнений	Ловля баскетбольного мяча без	пола.
	отскока от пола. с отскоком от	Отбивание баскетбольного мяча
	пола.	от пола одной рукой.
	Отбивание баскетбольного	Ведение баскетбольного мяча по
	мяча от пола одной рукой.	прямой.
	Ведение баскетбольного мяча	Броски мяча в кольцо двумя
	по прямой.	руками
	Броски мяча в кольцо двумя	Подача волейбольного мяча
	руками.	(сверху, снизу).
	Волейбол.	Приём волейбольного мяча
	Узнавание волейбольного мяча.	
	Подача волейбольного мяча	Игра в паре без сетки (через
	(сверху, снизу).	сетку)
	Приём волейбольного мяча	Выполнение удара в ворота с
	(сверху, снизу).	места (пустые ворота, с вратарём)
	Игра в паре без сетки (через	10.Приём мяча, стоя в воротах:
	сетку)	ловля мяча руками, отбивание
	Футбол	мяча ногой, руками.
	Узнавание футбольного мяча.	Ведение мяча.
	Выполнение удара в ворота с	Выполнение передачи мяча
	места (пустые ворота, с	партнёру. 13.Остановка
	вратарём)	катящегося мяча ногой.
	Приём мяча, стоя в воротах:	Игра в бадминтон.
	ловля мяча руками, отбивание	Отбивание волана снизу, сверху
	мяча ногой, руками.	
	Ведение мяча.	
	Выполнение передачи мяча	
	партнёру. 6.Остановка	
	катящегося мяча ногой.	
	Бадминтон.	
	Узнавание(различия)	
	инвентаря для бадминтона.	
	Удар по волану: нижняя,	
	верхняя подача. 3.Отбивание	
	волана снизу, сверху.	
	4.Игра в паре.	

1.2Подвижные	Соблюдение правил игры «Стоп,	Игра«Стоп, хоп, раз»
игры	хоп, раз»	2.Игра«Болото»
p2-	Соблюдение правил игры «Болото»	
	Соблюдение последовательности	4.Игра«Пятнашки»
	действий в игре- эстафете «Полоса	5.Игра«Рыбаки и рыбки»
	препятствий»	6.Игра«Собери пирамидку»
	Соблюдение правил игры	7.Игра«Бросай-ка»
	«Пятнашки»	8.Игра«Быстрые санки»
		9.Игра«Строим дом»
	и рыбки»	У.ИГрамстроим дом //
	Приский Соблюдение последовательности	
	действий в игре- эстафете «Собери	
	пирамидку»	
	Соблюдение правил игры «Бросай-	
	Ka»	
	Соблюдение правил игры	
	«Быстрые санки»	
	Соблюдение последовательности	
	действий в игре- эстафете «Строим	
	дом»	
	РК Знакомство с народными	
	играми Вологодской области	
2.Лыжная	1Узнавание лыжного инвентаря	Чистка лыж от снега.
подготовка	(лыжи, палки, ботинки).	Выполнение ступающего шага.
	Транспортировка лыжного	Выполнение поворотов, стоя на
	инвентаря.	лыжах.
	Соблюдение последовательности	Выполнение скользящего шага
	действий при креплении ботинок к	5.Выполнение попеременного
	лыжам.	двушажного хода.
	Чистка лыж от снега.	6.Выполнение бесшажного хода.
	Стояние на параллельно лежащих	7.Преодоление подъемов
	лыжах. 6.Выполнение ступающего	ступающим шагом («лесенкой»,
	шага.	«полу ёлочкой», «елочкой»).
	7.Выполнение поворотов, стоя на	Выполнение торможения при
	лыжах. 8.Выполнение скользящего	спуске со склона нажимом палок
	шага	(«полу плугом», «плугом»,
	9.Выполнение попеременного	падением).
	двушажного хода.	
	10.Выполнение бесшажного хода.	
	11.Преодоление подъемов	
	ступающим шагом («лесенкой»,	
	«полу ёлочкой», «елочкой»).	
	12.Выполнение торможения при	
	спуске со склона нажимом палок	
	(«полу плугом», «плугом»,	
	падением).	

3.Физическая	Принятие исходного положения	1.Выполнения построения и
подготовка	-	перестроения
	основная стойка, стойка «ноги на	
перестроения	ширине плеч», «ноги на ширине	
nepeci poemin	ступни».	
	Построение в колонну по одному, в	
	одну шеренгу, перестроение из	
	шеренги в круг. 3.Размыкание на	
	вытянутые руки в стороны, на	
	вытянутые руки	
	вперед.	
	4.Повороты на месте в разные	
	стороны.	
	5.Ходьба в колонне по одному, по	
	двое. Бег в колонне.	
3.2Общеразвива	1.Дыхательные упражнения:	1.Выполнениео
ющие и	1 · · ·	общеразвивающих и
корригирующие	рот (нос), произвольный вдох через	корригирующих упражнений.
упражнения		2.Выполнение дыхательных
	2.Одновременное	упражнений.
	(поочередное) сгибание	3.Выролнение круговых
	(разгибание) пальцев.	движений кистью. 4.Выполнение
	Сгибание пальцев в кулак на одной	движений плечами.
	руке с одновременным	5.Выполнение движений головой
		6.Выполнение поворотов
		туловищем 7.Выполнение
	-	наклонов туловищем.
		8.Выполнение движений стопами.
		9.Выполнение приседания
	положениях «стоя», «сидя»,	
	«лежа» (на	
	боку, на спине, на животе).	
	7. Круговые движения руками в	
	исходном положении «руки к	
	плечам».	
	8. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	
	вьерх, вниз). 9. Движения головой: наклоны	
	вперед	
	(назад, в стороны), повороты,	
	круговые движения.	
	10.Поднимание головы в	
	положении «лежа на животе».	
	11. Наклоны туловища вперед (в	
	стороны, назад). 12.Повороты	
	туловища вправо (влево).	
	13. Круговые движения прямыми	
	руками вперед (назад).	
	Наклоны туловища в сочетании с	
	поворотами.	
	Стояние на коленях.	
	Хлопки в ладони под поднятой	

	прямой ногой 17. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 18. Приседание 19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	
3.3Ходьба и бег	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8. Ходьба с изменением темпа, направления движения. 9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Бег с изменением темпа и направления движения. 11. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). 12. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1.Выплнение ходьбы с высоким подниманием колен. 2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выплнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выплнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. 11.Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
3.4Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 3.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.	Выполнение Прыжков на двух ногах. 2.Выполнение прыжков на одной ноге. 3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. 4.Выполнение прыжков в высоту, глубину

	Прыжки в высоту, глубину.	
3.5.Ползание,	1.Ползание на животе, на	Выполнение ползания на животе,
подлезание,		на четвереньках. 2.Выполнение
Лазание,	препятствия на животе, на	лазания по гимнастической
Перелезание	четвереньках.	стенке
	Лазание по гимнастической стенке	3.Выполнение виса на рейке
	вверх (вниз, в стороны), по	4.Выполнение перелазания через
	наклонной гимнастической	препятствия
	скамейке вверх (вниз), через	
	препятствия, по гимнастической	
	сетке вправо (влево), по канату	
	Вис на рейке.	
	Перелезание через препятствия.	
		Выполнение передачи предметов
ловля, метание,	кругу, в колонне).	в шеренге (по кругу, в колонне).
передача	Броски среднего (маленького) мяча	
предметов и	двумя руками вверх (о пол, о	(маленького) мяча двумя руками
перенос груза	I	вверх (о пол, о стенку).
	Ловля среднего (маленького) мяча	Выполнеие ловле среднего
	одной (двумя) руками.	(маленького) мяча одной (двумя)
	=	руками.
	Сбивание предметов	Выполнение бросания мяча на
	большим(малым) мячом.	дальность.
	Броски (ловля) мяча в ходьбе	Выполнение сбивания предметов
	(беге). 7.Метание в цель (на	большим(малым) мячом.
		6.Выполнение бросков (ловля)
	8. Перенос груза.	мяча в ходьбе (беге).
		Выполнение. метания в цель (на
		дальность).
		Перенос груза

Тематическое планирование

No	Раздел	Планируемые предметные	5	6	7	8	9	Воспитательный
		результаты						потенциал уроков
1	Знания	иметь представление о	4	4	4	4	4	Воспитывать
	0	значении физической						отношение к своему
	физиче	культуры для укрепления						телу. Воспитывать
	ской	здоровья человека						положительное
	культу	(физического, социального и						отношение к
	pe	психического), о её						увеличению
		позитивном влиянии на						двигательной
		развитие человека						активности
		(физическое,						
		интеллектуальное,						
		эмоциональное,						
		социальное), о физической						
		культуре и здоровье как						
		факторах успешной учёбы и						
		социализации;						
		наблюдать за своим						

			,					
		физическим состоянием,						
		величиной физических						
		нагрузок, данными						
		мониторинга здоровья (рост,						
		масса тела и др.),						
		показателями развития						
		основных физических						
		качеств (силы, быстроты,						
		выносливости,						
		координации, гибкости).						
2	Физиче	Применять правила ТБ на	32	30	30	30	30	Воспитывать
	ская	уроках легкой атлетики						стремление к
	подгото	бегать на короткую						выполнению
	вка	дистанцию						доступных
		выполнять беговые и						физических
		прыжковые упражнения						упражнений
		выполнять правильное						Воспитание
		отталкивание и приземление						волевых качеств
		при прыжках						
		выполнять прыжки на одной						
		ноге и на двух на месте.						
		правильно выполнять						
		основные движения в						
		прыжках;						
		правильно выполнять						
		основные движения в						
		метании;						
		выполнять метание на						
		дальность и в цель						
		выполнять строевые						
		команды						
		выполнять строевые						
		упражнения.						
		выполнять упражнения с						
		гимнастическим инвентарём						
		лазать по гимнастической						
		стенке, гимнастической						
		скамейке						
		выполнять упражнения в						
		равновесии						
4		-узнавать (различать)	18	20	20	20	20	Воспитание
		лыжный инвентарь (лыжи,						потребности в
	подгото	палки, ботинки),						саморазвитии и
	вка.	транспортировать лыжный						повышении уровня
		инвентарь,						физических
		соблюдать						способностей.
		последовательность						
		действий при креплении						
		ботинок к лыжам:						
		удержание лыжи,						
		поднесение носка лыжного						
		ботинка к краю						
								

6	Итого		68	68	68	68	68	
		безопасности при игре						
		соблюдать технику						
	игры	передача);						
	ные	(броски, ведение, ловля,						
	подвиж	владеть мячом в игре						
	нные и	метаниями						
	цио	бегом, прыжками,						целеустремлённости
5	Коррек	играть в подвижные игры с	14	14	14	14	14	Воспитание
		сторону приставным шагом.						
		шагом, продвижение в						
		приставным						
		продвижение вперед						
		шаговые движения на месте,						
		выполнять ступающий шаг:						
		лежащих лыжах,						
		стоять на параллельно						
		снега,						
		выполнять чистку лыж от						
		крепление, подъем пятки,						
		лыжного ботинка в						
		крепления, вставление носка						