

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ КЫТШЛӦН  
АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӦДӦМӦН ВЕСЬКӦДЛАНӦН

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение  
"Средняя общеобразовательная  
школа" с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной  
общеобразовательной велӦданӦн  
«Общеобразовательной шӧр  
школа» Усвавомсикт

Принято решением  
педагогического совета  
Протокол №6 от 09 января 2024 года

Утверждаю  
И.о. директора школы  
Святохо М.А.  
Приказ №5 от 09 января 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) Вариант 1.

для 5-9 классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Адаптивная физическая культура" (далее-Программа) составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (ФАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
3. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 г.)
4. Постановление от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Рабочая программа составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой. М.: Владос, 2013.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФАООП, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа учебного предмета "Адаптивная физическая культура" для обучающихся 5-8 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Физическая культура является важнейшей составной частью всей системы работы с обучающимися умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной 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 в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Разнородность состава обучающихся 5-8 классов по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Целью рабочей программы по адаптивной физической культуре является формирование основ физической культуры личности.

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач: образовательных, воспитательных, развивающих, оздоровительных, коррекционных.

Образовательные задачи включают:

- овладение техникой основных движений - гимнастических, легкоатлетических упражнений, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр;
- овладение основ знаний в области физической культуры.

Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра

физических способностей ребенка.

Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

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 обучающихся в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, подвижными и спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать

задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

Содержание программы отражено в разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «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 раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

В разделе «Гимнастика» 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.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры» и «Подвижные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции

психомоторной сферы обучающихся.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений; помощь при травмах; физическая культура и спорт в России.

#### **Методы организации урока:**

- фронтальный метод – упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений;
- поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим;
- посменный метод - обучающиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений;
- круговой метод – предполагает выполнение упражнений обучающимися друг за другом;
- групповой метод – обучающиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями;
- индивидуальный метод – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке обучающихся различных уровней развития.

#### **Работа с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основывается на следующих принципах:**

- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип практической направленности, предполагающей установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний, умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;
- принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно или неправильно; хорошо или плохо) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения от младшего до старшего школьного возраста;

- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;
- принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить, готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

#### **Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

#### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном**

## плане

Место учебного предмета – входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана.

Класс	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Кол-во часов в неделю	2	2	2	2
Итого	68	68	68	68

Программа рассчитана на обучающихся 5 - 8 классов. В 5 - 8 классах – 34 учебные недели.

Программа направлена на формирование личностных и предметных результатов освоения предмета.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Освоение обучающимися программы по учебному предмету предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения ФАООП УО образования включает индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценные установки.

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

<b>Личностные результаты освоения 5-8 классы</b>	
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.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью, достаточный – нет.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической и теоретической подготовленности* (формирование знаний в области физической культуры) обучающихся.

<b>5 класс</b>	
<b>Предметные результаты</b>	
<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>

<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>- демонстрация правильной осанки, комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие;</li> <li>- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов</li> </ul>	<p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеобразовательных упражнений (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками;</li> <li>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве</li> </ul>
<p>передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение простых акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками.</li> </ul>	<p>спортивного зала и на стадионе.</p>
<b>6 класс</b>	
<b>Предметные результаты</b>	
<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>

<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>- демонстрация правильной осанки, комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);</li> <li>- выполнение простых акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</li> </ul>	<p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеобразовательных упражнений (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками;</li> <li>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.</li> </ul>
---	--

**7 класс**

**Предметные результаты**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку,</li> </ul>	<p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для</li> </ul>

<p>комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба) осанки в движении, положений тела и его частей, комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);</li> <li>- участие в подвижных и спортивных играх со сверстниками;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</li> </ul>	<p>укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеобразовательных упражнений (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</li> <li>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.</li> </ul>
--	--

**8 класс**

**Предметные результаты**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>- 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, комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических</li> </ul>	<p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;</li> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- знание видов лыжного спорта, демонстрация</li> </ul>

<p>качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);</li> <li>- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);</li> <li>- участие в подвижных и спортивных играх со сверстниками;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li> </ul>	<p>техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития;</li> <li>- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеобразовательных упражнений (под руководством педагогического работника);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</li> <li>- знание особенностей физической культуры разных народов;</li> <li>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.</li> </ul>
---	--

## Содержание учебного предмета

### «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание тем
<b>5 класс</b>	<b>68</b>	

Легкая атлетика	8	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p><b>Ходьба.</b> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p> <p><b>Бег.</b> Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20— 30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.</p> <p><b>Метание.</b> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель.</p>
Гимнастика	8	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках гимнастики. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b></p> <p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).</p>

		<p>Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>упражнения на осанку;</i></li> <li>— <i>дыхательные упражнения;</i></li> <li>— <i>упражнения в расслаблении мышц.</i></li> </ul> <p>Упражнения с удержанием груза (100— 150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по на-клонной плоскости.</p> <p>Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.</p> <p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</b></p> <p><b>С гимнастическими палками.</b> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.</p> <p><b>С большими обручами.</b> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.</p>
--	--	--

		<p><b>С малыми мячами.</b> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока.</p> <p><b>С набивными мячами.</b> (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля.</p> <p><b>Упражнения на гимнастической скамейке.</b> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p> <p><b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Упражнения для коррекции двигательных нарушений. Упражнения для развития гибкости.</p>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>5</b>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.</p> <p><b>Практический материал.</b> Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p>
<b>Подвижные</b>	<b>5</b>	<b>Игры с бегом на скорость:</b>

игры		<p>«Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой».</p> <p><b>Игры с прыжками</b> : «Прыжок за прыжком»; «Веровочка под ногами»; «Прыгуны и пятнашки»; «Удочка».</p> <p>Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».</p>
Лыжная подготовка	16	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p><b>Практический материал.</b> Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p> <p>Обучение техники попеременного двушажного хода.</p>
Спортивные игры (пионербол)	6	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках пионербола, правила игры.</p> <p><b>Практический материал.</b> Расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p>
Подвижные игры	4	<p><b>Игры с метанием мяча на дальность и в цель:</b> «Снайперы», «Выбери место», «Точно в цель».</p> <p><b>Игры с элементами пионербола:</b> «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему».</p>
Гимнастика	8	<p><b>Лазание и перелезание.</b> Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.</p>

		<p>Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.</p> <p>Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.</p> <p>Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).</p> <p><b>Простые и смешанные висы и упоры.</b></p> <p>Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.</p> <p><b>Равновесие.</b></p> <p>Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза.</p> <p>Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись.</p> <p>Прыжокноги врозь.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>Прыжки.</b> Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).</p> <p><b>Метание.</b> Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p> <p>Метание мяча на дальность и в цель.</p> <p><b>Бег.</b> бег 60 метров. Понятие «низкий старт», эстафета. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p> <p>Промежуточная аттестация. Контрольные упражнения из</p>

		разделов легкой атлетики и гимнастики
<b>6 класс</b>	<b>68</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	<p><i><b>Теоретические сведения:</b></i> техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p><i><b>Ходьба.</b></i> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><i><b>Бег.</b></i> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках до 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения.</p> <p><i><b>Прыжки.</b></i> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.</p> <p><i><b>Метание.</b></i> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.</p> <p><i><b>Дыхательные упражнения.</b></i></p> <p>Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.</p> <p><i><b>Упражнения в расслаблении мышц.</b></i></p> <p>Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.</p>
<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	<i><b>Теоретические сведения:</b></i> техника безопасности на уроках

гимнастики. Значение утренней гимнастики.

**Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

— **упражнения на осанку;**

— **дыхательные упражнения;**

— **упражнения в расслаблении мышц.**

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево - вправо.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы и выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.**

**С гимнастическими палками.** Подбрасывание

гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой, с палкой вольно, палку за голову, за спину, палку влево вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положением палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо —1 мин. Выполнить 3— 4 упражнения с гимнастической палкой.

***С большими обручами.*** Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

***Со скакалками.*** Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

***Упражнения на гимнастической стенке.*** Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

***Акробатические упражнения*** (элементы, связки). Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад).

***Лазание и перелезание.*** Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок) Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.

		<p><b>Равновесие.</b> Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на скамейке. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Опорный прыжок.</p> <p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира.</p> <p>Упражнения для коррекции двигательных нарушений.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>
<p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p>

<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>Коррекционные.</b></p> <p><i>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием:</i> "Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".</p> <p><i>С бегом на скорость:</i> "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.</p> <p><i>С элементами баскетбола:</i> "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м.</p> <p>Игры на лыжах: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).</p>
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках волейбола, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p>"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели».</p> <p><b>Коррекционные</b></p> <p><i>С прыжками в высоту, длину:</i> "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".</p> <p><i>С метанием мяча на дальность и в цель:</i> "Сильный бросок";</p>

		<p>"Попади в цель".</p> <p><i>С элементами пионербола и волейбола:</i> "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".</p>
Гимнастика	8	<p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</i></p> <p><i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>Упражнения с фитболами.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p> <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i> Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).</p> <p>Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.</p> <p>Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.</p> <p><i>Лазание и перелезание.</i></p> <p>Лазание способом в три приема по гимнастической стенке на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).</p> <p>Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</p> <p><i>Простые и смешанные висы и упоры.</i></p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p>

Легкая атлетика	8	<p><b>Теоретические сведения:</b> фазы прыжка в высоту с разбега.</p> <p><b>Бег.</b> Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз). Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><b>Метание.</b> Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.</p> <p>Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p> <p>Промежуточная аттестация, контрольные упражнения из разделов легкой атлетики и гимнастики.</p>
7 класс	68	
Легкая атлетика	8	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках легкой атлетики. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Ходьба.</b> Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.</p> <p>Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.</p> <p><b>Прыжки.</b> Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» движение рук и ног в полете.</p>

		<p><b>Метание.</b> Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.</p>
Гимнастика	8	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках гимнастики. Самостраховка.</p> <p><b>Построения, перестроения.</b> Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b></p> <p><i>Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.</i> Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.</p> <p><i>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево/право; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем</p>

ног на брусках, на гимнастической стенке, приседание.

***Упражнения с предметами.***

*С гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

*Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

*С набивными мячами.* Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч сверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

***Равновесие.*** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в

		<p>упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.</p> <p>Опорный прыжок.</p>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>	<p><i>Теоретические сведения.</i> Техника безопасности на уроках баскетбола. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.</p> <p><i>Практический материал.</i> Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах, тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока, и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>	<p>Коррекционные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на внимание;</li> <li>- игры, тренирующие наблюдательность;</li> <li>- игры на дифференцирование мышечных усилий;</li> <li>- игры на пространственную координацию двигательных действий.</li> </ul> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом;</li> <li>игры с прыжками;</li> <li>игры с бросанием, ловлей и метанием;</li> <li>игры с переноской груза.</li> </ul>

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м, на кругу 150—200 м.</p> <p>Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Метко в цель».</p>
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Техника безопасности на уроках волейбола, правила игры.</p> <p><b>Практический материал</b></p> <p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи мяча. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>Построения, перестроения.</b></p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b> Упражнения с медболами, с гантелями, с мячами для фитнеса.</p> <p><b>Упражнения на дыхание.</b> Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.</p> <p><b>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.</b> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на</p>

бруснях; подъем ног на бруснях, на гимнастической стенке, приседание. С использованием тактильных дорожек, бордюра-балансира.

**Упражнения, укрепляющие осанку.** Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

**Упражнения для расслабления мышц.** Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

**Упражнения для развития координации движений.**

Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.**

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор

		<p>сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.).</p> <p>Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.</p> <p><b>Упражнения с предметами.</b> Упражнения с гантелями, с мячами для фитнеса.</p> <p>Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.</p> <p>Работа на тренажерах: беговой дорожке, велотренажере.</p> <p>Промежуточная аттестация, контрольные упражнения из разделов легкой атлетики и гимнастики.</p>
Легкая атлетика	9	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p><b>Ходьба.</b> Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.</p> <p><b>Бег.</b> Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м. Беговые упражнения.</p> <p>Кросс по пересеченной местности.</p> <p><b>Прыжки.</b> Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со</p>

		<p>скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Метание.</b> Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.</p>
<b>8 класс</b>	<b>68</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.</p> <p><b>Ходьба.</b> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.</p> <p><b>Бег.</b> Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорости 60 м с высокого и низкого старта.</p> <p>Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы. От груди, через голову на результат. Метание мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. Со скачком.</p>
<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках гимнастики. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Построения, перестроения.</b> Закрепление всех видов построений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги: размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях, повороты в движении направо, налево.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с</p>

одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

Сочетание наклонов, поворотов, вращения головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

С гимнастическими палками. Из исходного положения-палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой.

Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками.

Броски мяча двумя руками друг другу. Упражнение на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок

		<p>ноги врозь.</p> <p>Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.</p> <p><i>Упражнения на равновесие.</i> Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см).</p>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>	<p><i>Теоретические сведения.</i> Техника безопасности на уроках баскетбола. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.</p> <p><i>Практический материал.</i> Основные правила игры в баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра. Ускорения 15-20 м. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>	<p>Коррекционные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на внимание;</li> <li>- игры, тренирующие наблюдательность;</li> <li>- игры на дифференцирование мышечных усилий;</li> <li>- игры на пространственную координацию двигательных действий.</li> </ul> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом;</li> <li>игры с прыжками;</li> <li>игры с бросанием, ловлей и метанием;</li> <li>игры с переноской груза.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<p><i>Теоретические сведения:</i> техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Правила соревнований по лыжным</p>

		<p>гонкам.</p> <p><b><i>Практический материал.</i></b></p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке, подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты по кругу. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 - 60 м.</p>
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>	<p><b><i>Теоретические сведения.</i></b> Техника безопасности на уроках волейбола, правила игры. Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p><b><i>Практический материал</i></b></p> <p>Техника приема и передачи мяча и подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.</p>
<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>	<p><b><i>Построения, перестроения.</i></b></p> <p><b><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i></b> Упражнения с медболами, с гантелями, с мячами для фитнеса.</p> <p>Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев.</p>

		<p>Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам. Техника безопасности при переноске снарядов.</p> <p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.</p> <p>Вскок в упор присев на бревно с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук</p> <p>Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушпагат с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей.</p> <p>Работа на тренажерах: беговой дорожке, велотренажере.</p> <p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Промежуточная аттестация, контрольные упражнения из разделов легкой атлетики и гимнастики.</p>
Легкая атлетика	9	<p><b>Теоретические сведения:</b> техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p><b>Ходьба.</b> Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.</p> <p><b>Бег.</b> Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м. Беговые упражнения.</p> <p>Кросс по пересеченной местности.</p> <p>Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (10-15 с).</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор</p>

		индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание» подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».
--	--	--

## Календарно-тематическое планирование учебного предмета

### «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность при изучении раздела
	<b>5 класс</b>	<b>68</b>		
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Техника безопасности. Беговые упражнения.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение физических упражнений в жизни человека. <i>Подводящие упражнения.</i> Сочетание разновидностей ходьбы. <i>Разучивание.</i> Бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении. Бег с ускорением. Подвижная игра.	- интеллектуально-познавательное развитие; - развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция внимания на основе упражнений на различение.
2	Бег с ускорением.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Беговые упражнения. <i>Разучивание.</i> Обучение быстрому бегу по отрезкам, бег с ускорением.	
3	Бег на скорость с низкого старта.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Сочетание разновидностей ходьбы и бега. <i>Разучивание.</i> Обучение бегу с низкого старта. Игра «Пустое место».	
4	Бег с препятствиями.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Разучивание.</i> Обучение бегу с преодолением малых препятствий.	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
5	Метание малого мяча на дальность.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока <i>Разучивание.</i> Метание малого мяча на	

			дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м)	
6	Метание мяча в вертикальную цель.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. <i>Разучивание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.	
7	Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. <i>Разучивание.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	
8	Прыжки в высоту.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжковые упражнения. <i>Разучивание.</i> Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
9	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Повторение.</i> Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.	-развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие и совершенствование сенсомоторики; - профилактика опорно-двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
10	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	<i>Повторение.</i> Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. <i>Разучивание.</i> Комплекс упражнений с обручем.	- развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - развитие координации движений; - развитие способности ориентирования в пространстве;
11	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	<i>Повторение.</i> Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i>	- коррекция вестибулярной устойчивости на основе

			Комплекс упражнений с набивными мячами.	упражнений на равновесие.
12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения с малыми мячами.	
13	Корригирующие упражнения.	1	<i>Повторение.</i> Упражнения для формирования правильной осанки <i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
14	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения на гимнастической скамейке.	
15	Упражнения в равновесии.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба по узкой линии на полу. <i>Разучивание.</i> Обучение передвижению по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	
16	Упражнения в равновесии.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба по гимнастической скамейке на носках. <i>Разучивание.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	
<b>III</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>5</b>		
17	Техника безопасности. Правила игры в баскетбол.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности. <i>Разучивание.</i> Правила игры в баскетбол (теоретические сведения) Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	- развитие способности ориентирования в пространстве; - активизация психических процессов;
18	Ведение мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения вправо,	- развитие точности движений;

			влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. <i>Разучивание.</i> Обучение ведению мяча на месте. Стойки баскетболиста.	-развитие внимания; - развитие способности быстрого реагирования на сигнал.
19	Ведение мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. <i>Разучивание.</i> Обучение ведению мяча в движении. Остановка по сигналу учителя.	
20	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Игровые упражнения с элементами баскетбола. <i>Разучивание.</i> Обучение ловли и передачи мяча на месте двумя руками.	
21	Ловля и передача мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Игровые упражнения с элементами баскетбола. <i>Повторение.</i> Ловля и передача мяча.	
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>		
22	Игры с бегом на скорость.	1	<i>Разучивание.</i> Коррекционные игры: «Пятнашки маршем», «Перебежки с выручкой».	- развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве;
23	Игры с бегом на скорость.	1	<i>Разучивание.</i> Коррекционная игра: «Бег зафлажками». <i>Повторение.</i> «Пятнашки маршем», «Перебежки с выручкой».	- коррекция эмоционально-волевой сферы; -развитие точности движений, активизация психических процессов.
24	Игры с прыжками.	1	<i>Разучивание.</i> Коррекционная игра: «Прыжок за прыжком». <i>Повторение.</i> «Веровочка под ногами».	
25	Игры с прыжками.	1	<i>Разучивание.</i> «Прыгуньи и пятнашки». <i>Повторение.</i> «Удочка».	
26	Игры с элементами баскетбола.	1	<i>Разучивание.</i> «Не дай мяч водящему». <i>Повторение.</i> «Мяч с четырех сторон»	
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>		
27	Техника безопасности. Повороты на месте.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	-развитие познавательной деятельности; - развитие способности

			<i>Разучивание.</i> Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	ориентирования в пространстве; - развитие точности движений; - развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
28	Скользкий шаг.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Выполнение команд. <i>Разучивание.</i> Передвижения скользящим шагом. <i>Повторение.</i> Игра «Салки», «Давай руку».	
29	Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Скользкий шаг <i>Разучивание.</i> Обучение попеременному-двухшажному ходу. Игра «Кто дальше?»	-коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие; -развитие вестибулярного аппарата.
30	Скользкий шаг.	1	<i>Разучивание.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу без палок и с палками. <i>Повторение.</i> Игра «Кто быстрее?»	
31	Подъем «лесенкой».	1	<i>Повторение.</i> Преодоление подъемов посклону наискось и прямо «лесенкой» Игра «Кто быстрее?»	
32	Спуск в основной стойке.	1	<i>Повторение.</i> Преодоление подъемов посклону наискось и прямо «лесенкой». <i>Разучивание.</i> Обучение преодолению спусков в основной стойке.	
33	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом. <i>Повторение.</i> Поворот переступанием с продвижением вперед.	
34	Спуск в основной стойке.	1	<i>Разучивание.</i> Обучение преодолению спусков в основной стойке. <i>Повторение.</i> Поворот переступанием с продвижением вперед.	
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. <i>Разучивание.</i> Обучение попеременному-	

			двухшажному ходу. Игра «Быстрый лыжник»	
36	Передвижения на лыжах на скорость.	1	<i>Разучивание.</i> Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м	
37	Передвижения на лыжах на скорость.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижение скользящим шагом по кругу. <i>Повторение.</i> Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м.	-развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости.
38	Игры на лыжах.	1	Игры: «Салки», «Давай руку», «Кто первый?»	
39	Игровые упражнения на лыжах.	1	Упражнения: -катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков. Игра «Катающаяся мишень».	
40	Передвижение на лыжах по дистанции.	1	Передвижение на лыжах по дистанции попеременным двухшажным ходом.	
41	Передвижение на лыжах на дистанцию до 1 км.	1	Работа на выносливость. Передвижения на лыжах с палками 1 км	
42	Игровые упражнения на лыжах.	1	<i>Повторение.</i> Игровые упражнения.	
<b>VI</b>	<b>Спортивные игры (пионербол)</b>	<b>6</b>		
43	Техника безопасности. Правила игры.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках пионербола. Правила игры. <i>Разучивание.</i> Расстановка игроков на площадке. <i>Повторение</i> Игра «Охотники и утки».	- развитие быстроты двигательной реакции; - активизация психических процессов; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие ориентировки в пространстве.
44	Подача мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Броски мяча через сетку двумя руками. <i>Разучивание.</i> Подача двумя руками снизу, боковая подача.	
45	Нападающий удар.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Броски мяча через сетку	

			одной и двумя руками. <i>Разучивание.</i> Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке и ловля мяча над головой.	
46	Розыгрыш мяча на три паса.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Броски мяча через сетку одной и двумя руками. <i>Разучивание.</i> Обучению розыгрышу мяча на три паса.	
47	Розыгрыш мяча на три паса.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Броски мяча через сетку одной и двумя руками. <i>Разучивание.</i> Обучению розыгрышу мяча на три паса.	
48	Учебная игра.	1	Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	
<b>VII</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		
49	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1	<i>Разучивание.</i> Подвижные игры: «Снайперы», «Выбери место»	- коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие ориентировки в пространстве.
50	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1	<i>Разучивание.</i> «Точно в цель». <i>Повторение.</i> «Снайперы».	
51	Игры с элементами пионербола.	1	<i>Разучивание.</i> «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему».	
52	Игры с элементами пионербола.	1	<i>Повторение.</i> «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему».	
<b>VIII</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
53	Упражнения в равновесии.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). <i>Повторение.</i> Игра «Вот так позы!»	- развитие ориентировки в пространстве; - развитие координационных способностей; - коррекция эмоционально-волевой сферы.
54	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i>	

			Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя.	
55	Висы.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. <i>Повторение.</i> Игра «Пустое место».	
56	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	
57	Упражнения в равновесии.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения с предметами. <i>Повторение.</i> Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом. Игра «Охотники и утки»	- развитие точности движений.
58	Опорный прыжок.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения с предметами. <i>Разучивание.</i> Ознакомление с опорным прыжком (наглядное пособие, показ видео, техника выполнения). <i>Повторение.</i> Игра «Кто самый ловкий?»	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие быстроты двигательной реакции; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
59	Элементы акробатики.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	

60	Элементы акробатики.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. <i>Повторение.</i> Упражнения на равновесие.	
<b>IX</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
61	Промежуточная аттестация	1	Сдача контрольных нормативов	- развитие способности ориентирования в пространстве;
62	Бег в различном темпе.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Бег в медленном и быстром темпе по заданным отрезкам. <i>Повторение.</i> Коррекционная игра «Бездомный заяц»	-развитие быстроты двигательной реакции; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
63	Бег на скорость с низкого старта.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Сочетание разновидностей ходьбы и бега. <i>Повторение.</i> Бег с низкого старта. Бег по отрезкам на скорость. Игра «Пустое место».	
64	Бег с преодолением препятствий.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение</i> Преодоление различных препятствий во время бега (мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Игра «Охотники и утки»	
65	Прыжковые упражнения.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние	

			между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Игра «День и ночь»	
66	Прыжки в высоту.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжковые упражнения. <i>Повторение.</i> Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Игра «Пустое место»	
67	Метание малого мяча на дальность.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока <i>Повторение.</i> Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м)	
68	Бег по дистанции.	1	Равномерный бег по дистанции на развитие выносливости.	- развитие способности ориентирования в пространстве; -развитие быстроты двигательной реакции; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
	<b>6 класс</b>	<b>68</b>		
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Техника безопасности. Бег.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. <i>Подводящие упражнения.</i> Сочетание разновидностей ходьбы. <i>Разучивание.</i> Обучение быстрому бегу по отрезкам, бег с ускорением. Бег в медленном темпе.	- интеллектуально-познавательное развитие; - развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция внимания на основе упражнений на различение.
2	Бег с низкого старта.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Беговые упражнения. <i>Разучивание.</i> Обучение бегу с низкого старта. Упражнения на расслабление мышц.	
3	Бег 60 метров.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Скоростной бег по отрезкам. Скоростной бег	

			до 60 метров. Дыхательные упражнения.	
4	Эстафетный бег.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Разучивание.</i> Обучение эстафетному бегу. Пробегание отрезков с эстафетной палочкой в руках. Упражнения на расслабление мышц.	-развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
5	Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжковые упражнения. <i>Разучивание.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания.	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. <i>Повторение.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	
7	Метание малого мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. <i>Разучивание.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м. из различных исходных положений.	- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
8	Метание малого мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Упражнения на плечевой пояс. <i>Повторение.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.	
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
9	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения на осанку.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Повторение.</i> Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения на осанку с	-развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие и совершенствование сенсомоторики; - профилактика опорно-

			удержанием груза и без груза.	двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки;
10	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	<i>Повторение.</i> Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения для формирования правильной осанки.	- развитие координации движений;
11	Корректирующие упражнения.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Корректирующие упражнения с малыми мячами.	
12	Корректирующие упражнения.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
13	Упражнения в равновесии.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнение на развитие координационных способностей.	
14	Упражнения в равновесии.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Повторение.</i> Упражнение на развитие координационных способностей.	- развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -развитие координации движений; -развитие способности ориентирования в пространстве;
15	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Упражнения на плечевой пояс. <i>Разучивание.</i> Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке.	- коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
16	Элементы акробатики.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Упражнения на гибкость. <i>Разучивание.</i>	

			Стойка на лопатках, перекат назад, кувырки.	
<b>III</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6</b>		
17	Техника безопасности. Техника перемещения в баскетболе.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. <i>Разучивание.</i> Остановка шагом. Приставные шаги, бег с ускорением.	-развитие способности ориентирования в пространстве; -активизация психических процессов; -развитие точности движений; -развитие внимания; -развитие способности быстрого реагирования на сигнал;
18	Передача и ловля мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Бег по диагонали, бег приставными шагами. <i>Разучивание.</i> Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	-развитие быстроты двигательной реакции.
19	Передача и ловля мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Бег по диагонали, бег приставными шагами. <i>Разучивание.</i> Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	- развитие способности ориентирования в пространстве;
20	Ведение мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. <i>Разучивание.</i> Обучение ведению мяча в движении, обводка предметов. Остановка по сигналу учителя.	- активизация психических процессов; - развитие точности движений; -развитие внимания; - развитие способности быстрого реагирования на сигнал;
21	Броски мяча в кольцо.	1	<i>Разучивание.</i> Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему», "Мяч ловцу".	- развитие быстроты двигательной реакции.
22	Сочетание приемов в баскетболе.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Игровые упражнения с элементами баскетбола. <i>Повторение.</i> Сочетание	

			приемов: бег —ловля мяча —остановка шагом — передача двумя руками от груди.	
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>		
23	Игры элементами общеразвивающих упражнений.	1	<i>Разучивание.</i> "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; <i>Повторение.</i> "Запомни порядок".	- развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве; - коррекция эмоционально-волевой сферы; -развитие точности движений, активизация психических процессов.
24	Игры с бегом на скорость.	1	<i>Разучивание.</i> Игры: "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"	
25	Игры с бегом на скорость.	1	<i>Разучивание.</i> "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом. <i>Повторение.</i> "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"	
26	Игры с элементами баскетбола.	1	<i>Разучивание.</i> "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре";	
27	Игры с элементами баскетбола.	1	<i>Повторение.</i> "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре";	
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>		
28	Техника безопасности. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Разучивание.</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	-развитие познавательной деятельности; - развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений;
29	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения скользящим шагом без палок. <i>Разучивание.</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игры: «Салки», «Давай руку».	- развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
30	Передвижения на лыжах на скорость.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Скользящий шаг <i>Разучивание.</i> Передвижения на скорость (отрезками). Эстафета.	

31	Преодоление спусков и подъемов.	1	<i>Подводящие упражнения</i> Скользкий шаг по прямой. <i>Разучивание.</i> Подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов.	-коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие; -развитие вестибулярного аппарата.
32	Подъем «лесенкой».	1	<i>Разучивание.</i> Обучение преодолению подъемов по пологому склону «лесенкой»	
33	Торможение «плугом».	1	<i>Разучивание.</i> Обучение торможению плугом.	
34	Преодоление подъемов и спусков.	1	<i>Повторение.</i> Преодолению подъемов по пологому склону «лесенкой» и торможение «плугом».	
35	Поворот переступанием с продвижением вперед	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом. <i>Повторение.</i> Поворот переступанием с продвижением вперед.	
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. <i>Повторение.</i> Попеременный-двухшажный ход. Игра «Кто первый?»	
37	Игры на лыжах.	1	Игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты.	-развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости.
38	Игровые упражнения на лыжах.	1	<i>Повторение.</i> Упражнения: -катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков. Игра «Катающаяся мишень».	
39	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<i>Повторение.</i> Попеременный-двухшажный ход.	
40	Игры на лыжах.	1	<i>Повторение.</i> Игровые упражнения: "Кто дальше", "Пятнашки простые"	

41	Передвижение на лыжах по дистанции	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	
42	Передвижение на лыжах по дистанции	1	Передвижения на лыжах с палками мальчики до 2 км; девочки до 1.5 км.	
<b>VI</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>		
43	Техника безопасности. Правила игры.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Игра "Мяч в воздухе".	- развитие быстроты двигательной реакции; - активизация психических процессов; - коррекция эмоционально-волевой сферы;
44	Передачи мяча	1	Стойка и перемещения волейболиста. <i>Разучивание.</i> Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра в пионербол.	- развитие ориентировки в пространстве.
45	Передачи мяча.	1	Стойка и перемещения волейболиста. <i>Разучивание.</i> Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Игра в пионербол.	
46	Нижняя прямая подача мяча.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. <i>Разучивание.</i> Обучение технике нижней прямой подаче мяча. (без сетки)	
47	Нижняя прямая подача мяча.	1	Обучение технике нижней прямой подаче мяча. (без сетки)	
48	Учебная игра в пионербол.	1	Игра в пионербол соблюдая расстановку и правила игры.	
<b>VII</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		
49	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1	Коррекционные игры: "Сильный бросок"; "Попади в цель".	- коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие ориентировки в пространстве.
50	Игры с прыжками в высоту, длину.	1	Игры: "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	
51	Игры с элементами пионербола и волейбола.	1	Игры: "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	
52	Игры с элементами пионербола и	1	<i>Повторение.</i> "Мяч над веревкой"; "Вот	

	волейбола.		так подача"; "Не дай мяч соседу".	
<b>VIII</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
53	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	<i>Разучивание.</i> Упражнения с набивными мячами. <i>Повторение.</i> Игра «Вот так позы!»	- развитие ориентировки в пространстве; -развитие координационных способностей; -коррекция эмоционально-волевой сферы.
54	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения с мячами для фитнеса. <i>Повторение.</i> Набивные мячи (бросание и ловля мяча).	
55	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Повторение.</i> Лазание по гимнастической стенке в три приема. Перелезание через последовательно расположенные препятствия.	
56	Висы и упоры.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Выполнение упоров на полу. <i>Повторение.</i> Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.	
57	Упражнения переноса и передачи предметов.	1	<i>Разучивание.</i> Переноска 2—3 набивных мячей на расстояние 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.	
58	Упражнения в равновесии.	1	<i>Повторение.</i> Упражнения на координацию движений на гимнастической скамейке или бревне.	- развитие ориентировки в пространстве; -развитие координационных способностей; -коррекция эмоционально-волевой сферы.

59	Опорный прыжок.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения с предметами. <i>Разучивание.</i> Разбор опорного прыжка по фазам (наглядное пособие, показ видео, техника выполнения). <i>Повторение.</i> Игра «Кто самый ловкий?»	
60	Висы и упоры.	1	Выполнение висов и упоров на снарядах.	
<b>IX</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
61	Промежуточная аттестация	1	Сдача контрольных упражнений	- развитие способности ориентирования в пространстве;
62	Бег 60 метров.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Скоростной бег по отрезкам. Скоростной бег до 60 метров. Дыхательные упражнения.	-развитие быстроты двигательной реакции; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
63	Эстафетный бег.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Эстафетный бег (100 м) по кругу.	
64	Бег с преодолением препятствий.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Разучивание.</i> Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).	
65	Прыжки в высоту.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжковые упражнения. <i>Повторение.</i> Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
66	Метание малого мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. <i>Разучивание.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3	

			м. из различных исходных положений.	
67	Метание мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Имитация бросков без предмета. <i>Повторение.</i> Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	
68	Кроссовый бег.	1	Равномерный бег по дистанции на развитие выносливости.	
	<b>7 класс</b>	<b>68</b>		
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Техника безопасности. Бег.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с переменной скоростью до 5 минут.	- интеллектуально-познавательное развитие; - развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция внимания на основе упражнений на различение. -развитие способности ориентирования в пространстве;
2	Бег 60 метров с низкого старта	1	Беговые упражнения. Работа на ускорение по отрезкам. Закрепление бега с низкого старта. Бег 60 метров с учетом времени. Игра «Пустое место».	- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
3	Беговые упражнения.	1	Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Дыхательные упражнения.	
4	Эстафетный бег.	1	Передача эстафетной палочки. Бег с эстафетной палочкой. Игры с бегом. Упражнения на расслабление мышц.	- развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция внимания на основе упражнений на различение. -развитие способности ориентирования в пространстве;
5	Прыжковые упражнения.	1	<i>Разучивание.</i> Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега.	- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

			<i>Повторение. Эстафета.</i>	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Подводящие упражнения:</i> Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» движения рук и ног в полете.	
7	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
8	Кроссовый бег.	1	Обучение кроссового бега по пересеченной местности.	
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
9	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения с предметом.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Упражнения для формирования правильной осанки.	- развитие ориентировки в пространстве; -развитие координационных способностей; -коррекция эмоционально-волевой сферы; -профилактика опорно-двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
10	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения на развитие мышечного корсета с гантелями.	
11	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.	
12	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для развития координации движений.	
13	Упражнения на гимнастической бревне.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Коррекционные упражнения направленные на формирование свода стопы	- развитие ориентировки в пространстве; -развитие координационных способностей; -коррекция эмоционально-волевой сферы; -профилактика опорно-

			и правильной осанки.	двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
14	Упражнения для развития равновесия.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см).	
15	Переноска груза и передача предметов.	1	Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость.	
16	Пространственная ориентировка.	1	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.).	
<b>III</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>		
17	Техника безопасности. Техника перемещения в баскетболе.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. <i>Повторение.</i> Остановка шагом. Приставные шаги, бег с ускорением.	-развитие способности ориентирования в пространстве.
18	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Бег по диагонали, бег приставными шагами. <i>Разучивание.</i> Обучение ведению мяча с обводкой конусов, предметов со сменой рук, шагом.	-развитие способности ориентирования в пространстве; -активизация психических процессов; -развитие точности движений; -развитие внимания;
19	Передача и ловля мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Бег по диагонали, бег приставными шагами.	-развитие способности быстрого реагирования на сигнал;

			<i>Разучивание.</i> Обучение передаче и ловле мяча в движении приставными шагами. Передача мяча двумя и одной руками. Работа в парах , тройках, колоннах.	-развитие быстроты двигательной реакции.
20	Тактические приемы в баскетболе.	1	Обучение тактическим приемам атакующего против защитника.	
21	Эстафеты с ведением мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. Остановка по сигналу учителя. Эстафеты с ведением мяча.	
22	Броски мяча в кольцо.	1	Штрафной бросок в кольцо с места одной и двумя руками. Броски в кольцо в движении с близкого расстояния. Игровые упражнения с элементами баскетбола.	
23	Сочетание приемов в баскетболе.	1	<i>Разучивание.</i> Сочетание приемов: бег — ловля мяча —остановка шагом — передача двумя руками от груди. Игровые упражнения с элементами баскетбола.	
24	Сочетание приемов в баскетболе.	1	Сочетание приемов: бег — ловля мяча —остановка шагом — передача двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	-развитие способности ориентирования в пространстве; -активизация психических процессов; -развитие точности движений.
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		
25	Игры на дифференцирование мышечных усилий.	1	Коррекционные игры на дифференцирование мышечных усилий. "Кто сильнее?" «Перетягивание через черту» <i>Повторение.</i> «Перебежки с выручкой».	- развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве; - коррекция эмоционально-волевой сферы;
26	Игры на дифференцирование мышечных усилий.	1	Коррекционные игры на дифференцирование мышечных усилий. «Петушиный бой» "Кто сильнее?" «Перетягивание	-развитие точности движений, активизация психических процессов.

			через черту»	
27	Игры на пространственную координацию двигательных действий.	1	Коррекционные игры на пространственную координацию двигательных действий. <i>Повторение.</i> Бег за флажками». «Перебежки с выручкой».	
28	Игры с переноской груза.	1	Коррекционные игры и эстафеты с переноской груза.	
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		
29	Техника безопасности. Поворот махом на месте.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Разучивание.</i> Поворот махом на месте.	-развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости; развитие познавательной деятельности;
30	Передвижения одновременными бесшажным и одношажным ходами.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения скользящим шагом без палок. <i>Повторение.</i> Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Салки».	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений; - развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений;
31	Одновременный бесшажный ход	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения скользящим шагом без палок. Силовая работа на плечевой пояс. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	-развитие вестибулярного аппарата.
32	Передвижения на лыжах на скорость.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Скользящий шаг. <i>Разучивание.</i> Передвижения на скорость (отрезками). Игры на лыжах: «Переставь флажок»	
33	Комбинирование торможения спусков.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Скользящий шаг по прямой. <i>Повторение.</i> Прохождение спусков и торможение различными способами «Плугом», «Полуплугом»	
34	Преодоление спусков и подъемов.	1	Скользящий шаг по прямой. Преодоление спусков и подъемов изученными способами.	
35	Лыжные эстафеты.	1	Обучение эстафет на лыжах	

			на кругу 300- 400 м.	
36	Одновременный одношажный ход.	1	Прохождение по дистанции с акцентом на одновременный одношажный ход. Игра «Кто быстрее?»	-развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости; - развитие способности ориентирования в пространстве;
37	Передвижения одновременными бесшажным и одношажным ходами.	1	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	- развитие точности движений; - развитие способности ориентирования в пространстве;
38	Спуск в основной и низкой стойках.	1	<i>Повторение.</i> Преодоление спусков в основной и низкой стойках. Игры на лыжах: «Попади в круг», «Кто быстрее».	- развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений;
39	Игровые упражнения на лыжах.	1	Упражнения: -катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков. Игра «Катающаяся мишень».	-развитие вестибулярного аппарата.
40	Игровые упражнения на лыжах.	1	<i>Повторение.</i> Упражнения: -катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков.	развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости; - развитие способности ориентирования в пространстве;
41	Передвижение на лыжах по дистанции.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Работа на выносливость.	- развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений;
42	Передвижение на лыжах по дистанции	1	Передвижения на лыжах с палками мальчики до 3 км;девочки до 2 км.	- развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений; -развитие вестибулярного аппарата.
<b>VI</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>		
43	Техника безопасности. Правила игры.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. <i>Повторение.</i> Расстановка игроков на площадке.	- развитие быстроты двигательной реакции; - активизация психических процессов; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие ориентировки в пространстве.

44	Передачи мяча.	1	Обучение передачам мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
45	Прием и передача мяча.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	
46	Нижняя прямая подача мяча.	1	Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами.	
47	Нижняя прямая подача мяча.	1	Техника нижней прямой подаче мяча через сетку. Игровые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие быстроты двигательной реакции;</li> <li>- активизация психических процессов;</li> <li>- коррекция эмоционально-волевой сферы;</li> <li>- развитие ориентировки в пространстве.</li> </ul>
48	Игровые упражнения с элементами волейбола.	1	Игровые упражнения с элементами волейбола в парах, тройках, в кругу.	
49	Учебная игра.	1	Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	
50	Учебная игра.	1	Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	
<b>VII</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>		
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых физических качеств. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие ориентировки в пространстве;</li> <li>- развитие координационных способностей;</li> <li>- коррекция эмоционально-волевой сферы.</li> </ul>
52	Упражнения на осанку.	1	Упражнения для профилактики осанки и мышц спины. Выполняются перед зеркалом. Упражнения на массажном мостике. Упражнения на дыхание.	
53	Висы и упоры.	1	Висы с прямыми ногами, с согнутыми ногами на гимнастической стенке, на перекладине, турнике, на кольцах. Упоры на снарядах.	
54	Упражнения для развития координации движений.	1	Упражнения на балансировочном диске, платформе, бордюре Балансире.	

55	Упражнения переноса и передачи предметов.	1	Разучивание. Переноска 2—3 набивных мячей на расстояние 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.	
56	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия на гимнастической скамейке, навесной доске и гимнастическом бревне.	
57	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия. Упражнения на расслабления мышц.	-развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие и совершенствование сенсомоторики;
58	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для профилактики и коррекции стоп.	- профилактика опорно-двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
59	Промежуточная аттестация	1	Сдача контрольных упражнений	
<b>VIII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
60	Бег 60 метров с низкого старта	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Бег с ускорением. Бег 60 метров. Игра «Линейная эстафета»	- развитие способности ориентирования в пространстве; -развитие быстроты двигательной реакции; - развитие волевой сферы.
61	Эстафетный бег.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. Эстафета 4 × 6 м.	
62	Бег с преодолением препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.	
63	Прыжковые упражнения.	1	<i>Повторение.</i> Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки на скакалке.	
64	Беговые упражнения.	1	<i>Повторение.</i> Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Дыхательные упражнения.	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
65	Прыжки в высоту.	1	<i>Подводящие упражнения.</i>	

			Прыжковые упражнения. <i>Повторение.</i> Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	
66	Метание мяча.	1	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
67	Метание мяча.	1	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.	
68	Кросс по пересеченной местности	1	Равномерный бег по дистанции на развитие выносливости.	
	<b>8 класс</b>	<b>68</b>		
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
1	Техника безопасности. Бег с ускорениями.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с переменной скоростью до 5 минут.	- интеллектуально-познавательное развитие; - развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция внимания на основе упражнений на различение. - развитие способности ориентирования в пространстве;
2	Бег 60 метров с низкого старта.	1	Беговые упражнения. Работа на ускорение по отрезкам. Закрепление бега с низкого старта. Бег 60 метров с учетом времени. Игра «Пустое место».	- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
3	Эстафетный бег.	1	Передача эстафетной палочки. Бег с эстафетной палочкой. Игры с бегом. Упражнения на расслабление мышц.	- развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция внимания на основе упражнений на различение. - развитие способности ориентирования в пространстве;
4	Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Подводящие упражнения:</i> Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» движения рук и ног в полете.	- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

5	Метание мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.	
6	Метание мяча на дальность	1	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	
7	Толкание набивного мяча	1	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
8	Кроссовый бег.	1	Обучение кроссового бега по пересеченной местности.	
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
9	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения с набивными мячами. Упражнения из разных исходных положениях: мяч за голову, у груди, за спину, мяч вниз. Упражнения для формирования правильной осанки.	- развитие ориентировки в пространстве; -развитие координационных способностей; -коррекция эмоционально-волевой сферы; -профилактика опорно-двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
10	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Строевые упражнения. <i>Разучивание.</i> Упражнения на развитие мышечного корсета с гантелями.	
11	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.	
12	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения на мячах для фитнеса.	
13	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Упражнения на	- развитие ориентировки в пространстве; -развитие координационных способностей; -коррекция эмоционально-волевой сферы;

			навесной скамье у гимнастической стенки	-профилактика опорно-двигательного аппарата;
14	Упражнения для развития равновесия.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Общеразвивающие упражнения. <i>Разучивание.</i> Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см).	- профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
15	Переноска груза и передача предметов.	1	<b>Разучивание.</b> Переноска 2—3 набивных мячей на расстояние 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость.	
16	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения на равновесие с использованием бордюров и балансировочных дорожек.	
<b>III</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>		
17	Техника безопасности. Техника перемещения в баскетболе.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. <i>Повторение.</i> Остановка шагом. Приставные шаги, бег с ускорением.	-развитие способности ориентирования в пространстве.
18	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Бег по диагонали, бег приставными шагами. <i>Разучивание.</i> Обучение ведению мяча с обводкой конусов, предметов со сменой рук, шагом.	-развитие способности ориентирования в пространстве; -активизация психических процессов; -развитие точности движений; -развитие внимания;
19	Передача и ловля мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Бег по диагонали, бег приставными шагами. <i>Разучивание.</i>	-развитие способности быстрого реагирования на сигнал; -развитие быстроты

			Обучение передаче и ловле мяча в движении приставными шагами. Передача мяча двумя и одной руками. Работа в парах , тройках, колоннах.	двигательной реакции.
20	Тактические приемы в баскетболе.	1	Обучение тактическим приемам атакующего против защитника.	
21	Эстафеты с ведением мяча.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. Остановка по сигналу учителя. Эстафеты с ведением мяча.	
22	Броски мяча в кольцо.	1	Штрафной бросок в кольцо с места одной и двумя руками. Броски в кольцо в движении с близкого расстояния. Игровые упражнения с элементами баскетбола.	
23	Сочетание приемов в баскетболе.	1	<i>Разучивание.</i> Сочетание приемов: бег — ловля мяча —остановка шагом — передача двумя руками от груди. Игровые упражнения с элементами баскетбола.	
24	Сочетание приемов в баскетболе.	1	Сочетание приемов: бег — ловля мяча —остановка шагом — передача двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	-развитие способности ориентирования в пространстве; -активизация психических процессов; -развитие точности движений.
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		
25	Игры на дифференцирование мышечных усилий.	1	Коррекционные игры на дифференцирование мышечных усилий. "Кто сильнее?" «Перетягивание через черту» <i>Повторение.</i> «Перебежки с выручкой».	- развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве; - коррекция эмоционально-волевой сферы;
26	Игры на дифференцирование мышечных усилий.	1	Коррекционные игры на дифференцирование мышечных усилий. «Петушиный бой» "Кто сильнее?" «Перетягивание через черту»	-развитие точности движений, активизация психических процессов.

27	Игры на пространственную координацию двигательных действий.	1	Коррекционные игры на пространственную координацию двигательных действий. <i>Повторение.</i> Бег за флажками. «Перебежки с выручкой».	
28	Игры с переноской груза.	1	Коррекционные игры и эстафеты с переноской груза.	
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		
29	Техника безопасности. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	-развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости; развитие познавательной деятельности;
30	Передвижения на лыжах одновременными ходами.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения скользящим шагом без палок. <i>Повторение.</i> Передвижения одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Салки».	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений; - развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений;
31	Передвижения на лыжах одновременными ходами.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Передвижения скользящим шагом без палок. Силовая работа на плечевой пояс. Совершенствование одновременных ходов.	-развитие вестибулярного аппарата.
32	Передвижения на лыжах на скорость.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Скользящий шаг. <i>Разучивание.</i> Передвижения на скорость (отрезками). Игры на лыжах: «Переставь флажок»	
33	Комбинирование торможения спусков.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Скользящий шаг по прямой. <i>Повторение.</i> Прохождение спусков и торможение различными способами «Плугом», «Полуплугом»	
34	Преодоление спусков и подъемов.	1	Скользящий шаг по прямой. Преодоление спусков и подъемов изученными способами.	

35	Лыжные эстафеты.	1	Обучение эстафет на лыжах на кругу 300- 400 м.	
36	Одновременный одношажный ход.	1	Прохождение по дистанции с акцентом на одновременный одношажный ход. Игра «Кто быстрее?»	-развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости;
37	Передвижения одновременными бесшажным и одношажным ходами.	1	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений;
38	Спуск в основной и низкой стойках.	1	<i>Повторение.</i> Преодоление спусков в основной и низкой стойках. Игры на лыжах: «Попади в круг», «Кто быстрее».	- развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений;
39	Игровые упражнения на лыжах.	1	Упражнения: -катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков. Игра «Катающаяся мишень».	-развитие вестибулярного аппарата.
40	Игровые упражнения на лыжах.	1	<i>Повторение.</i> Упражнения: -катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков.	развитие быстроты двигательной реакции; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие выносливости; - развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений;
41	Передвижение на лыжах по дистанции.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Работа на выносливость.	- развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений;
42	Передвижение на лыжах по дистанции	1	Передвижения на лыжах с палками мальчики до 3 км;девочки до 2 км.	-развитие вестибулярного аппарата.
<b>VI</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>		
43	Техника безопасности. Прием и передача мяча.	1	<i>Беседа.</i> Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. <i>Повторение.</i> Расстановка	- развитие быстроты двигательной реакции; - активизация психических процессов; - коррекция эмоционально-волевой сферы; - развитие ориентировки в пространстве.

			игроков на площадке. Прием и передача мяча сверху и снизу.	
44	Прием и передача мяча.	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
45	Прыжковые упражнения.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	
46	Верхняя прямая подача мяча.	1	Обучение верхней прямой подаче мяча. Упражнения с набивными мячами.	
47	Верхняя прямая подача мяча.	1	Техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Игровые упражнения.	- развитие быстроты двигательной реакции; - активизация психических процессов;
48	Игровые упражнения с элементами волейбола.	1	Игровые упражнения с элементами волейбола в парах, тройках, в кругу.	- коррекция эмоционально-волевой сферы;
49	Прямой нападающий удар через сетку. Блок.	1	Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Ознакомление.	- развитие ориентировки в пространстве.
50	Учебная игра.	1	Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	
<b>VIII</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>		
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых физических качеств. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	- развитие ориентировки в пространстве; - развитие координационных способностей; - коррекция эмоционально-волевой сферы.
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	Упражнения с гантелями. Упражнения на осанку. Выполняются перед зеркалом. Упражнения на массажном мостике. Упражнения на дыхание.	
53	Висы и упоры.	1	Висы с прямыми ногами, с согнутыми ногами на гимнастической стенке, на перекладине, турнике, на кольцах. Упоры на снарядах.	
54	Упражнения для развития координации движений.	1	Упражнения на балансировочном диске, платформе, бордюре Балансире.	

55	Упражнения переноса и передачи предметов.	1	Разучивание. Переноска 2—3 набивных мячей на расстояние 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.	
56	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия на гимнастической скамейке, навесной доске и гимнастическом бревне.	
57	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия. Упражнения на расслабления мышц.	-развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие и совершенствование сенсомоторики;
58	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для профилактики и коррекции стоп.	- профилактика опорно-двигательного аппарата; - профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
59	Промежуточная аттестация	1	Сдача контрольных упражнений	
<b>IX</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
60	Бег.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. <i>Повторение.</i> Бег с ускорением. Бег 60 метров. Игра «Линейная эстафета»	- развитие способности ориентирования в пространстве; -развитие быстроты двигательной реакции; - развитие волевой сферы.
61	Эстафетный бег.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Специальные беговые упражнения. Эстафета 4 × 6 м.	
62	Бег с преодолением препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.	
63	Прыжковые упражнения.	1	<i>Повторение.</i> Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки на скакалке.	
64	Прыжки в высоту.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжковые упражнения. <i>Разучивание.</i> Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	- развитие способности ориентирования в пространстве; - развитие точности движений; - развитие волевой сферы.
65	Прыжки в высоту.	1	<i>Подводящие упражнения.</i> Прыжковые упражнения.	

			<i>Повторение.</i> Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	
66	Метание мяча.	1	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
67	Метание мяча.	1	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.	
68	Кросс по пересеченной местности	1	Равномерный бег по дистанции на развитие выносливости.	

## **Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциация оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся;
- объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания, что сможет обеспечить объективность оценки.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

В систему оценки по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» входит *оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности обучающегося.

При оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается при этом качество выполнения;
- как понимает объяснения учителя.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относится:

- неточность отталкивания;

- нарушения ритма;
- неправильное исходное положение.

Значительные ошибки:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

«5» баллов - выставляется, если допущены мелкие ошибки;

«4» балла - выставляется, если допущена одна значительная ошибка и несколько мелких;

«3» балла - выставляется, если допущено значительных ошибок больше одной;

«2» балла - если упражнение не выполнено.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

	<b>Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения</b>
1. Книгопечатная продукция	<p>- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.</p> <p>- Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999.</p> <p>-Мозговой В.М. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2011.</p> <p>- Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания. Монография. М., РИЦ МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2004.</p>
2. Спортивное оборудование	<p>Дорожка беговая.</p> <p>Велотренажер.</p> <p>Скамья спортивная.</p> <p>Стенки гимнастические.</p> <p>Скамья навесная жесткая.</p> <p>Турник настенный.</p> <p>Турник комбинированный.</p>
3. Спортивный инвентарь	<p>Секундомер.</p> <p>Эспандер.</p> <p>Роллер (2 колеса).</p> <p>Крейт массажёр ленточный рифленый.</p> <p>Массажёр для тела с роликами деревянный.</p> <p>Мячи футбольные.</p> <p>Мячи волейбольные.</p> <p>Мячи баскетбольные.</p> <p>Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки).</p>

	<p>Обручи.</p> <p>Упоры (для отжимания).</p> <p>Конусы.</p> <p>Балансировочный диск.</p> <p>Бордюр балансир.</p> <p>Бревно гимнастическое.</p> <p>Гантели.</p> <p>Дорожка балансировочная координационная.</p> <p>Игровой массажный коврик.</p> <p>Кольца гимнастические.</p> <p>Комплект дуг для подлезания.</p> <p>Маты напольные.</p> <p>Медболы.</p> <p>Мешочки для равновесия.</p> <p>Мостик массажный.</p> <p>Набор мягких мячей.</p> <p>Поймай мячик- игра.</p> <p>Сетка-ворота.</p> <p>Тактильная дорожка.</p> <p>Мячи для фитнеса.</p> <p>Цветные кольца.</p> <p>Мяч прыгун массажный.</p> <p>Мяч прыгун с насосом.</p> <p>Мяч прыгун с рисунком.</p> <p>Диск здоровья.</p> <p>Степ-платформы.</p> <p>Коврики гимнастические.</p> <p>Кетчбол..</p> <p>Кольцеброс.</p> <p>Платформа.</p> <p>Скакалки.</p>
4. Технические средства	Музыкальный центр, ноутбук.