

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛНЕРСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
От «30» 08 2024 года

«Утверждаю»
Руководитель МКОУ «Алнерская ош»
В.А. Головинов
Приказ № _____
От «30» 08 2024 года



Рабочая адаптированная программа
Учебного предмета «Физическая культура»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-9 КЛАССЫ) ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ. ВАРИАНТ 2)

Автор-составитель:
Афанасьева Д. Ю.

Алнеры 2024

Пояснительная записка

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

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

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС, ФАООП и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённое приказом №01-03/387 от 30.08.2023

Коррекционно-образовательная область «Адаптивная физкультура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

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

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

Основные задачи:

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». Исходя из физических особенностей материально-технического оснащения часы с разделов «Плавание», «Велосипедная подготовка» и «Туризм» перенесены на разделы «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» и «Физическая подготовка», что позволяет использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества.

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

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

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

Личностные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Предполагаемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Пропедевтический уровень

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:
 - умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
 - умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.
2. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
3. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:
 - контроль положения головы,
 - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
 - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
 - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
 - передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.
4. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.
5. Демонстрация физических качеств:
 - силовые способности, выносливость, гибкость;
 - способность к статическому и динамическому равновесию;
 - способность ориентироваться в пространстве;
 - умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.
6. Мелкая и общая моторика:
 - умение подстраивать кисть под форму предмета;
 - умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
 - освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
7. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Базовый уровень

1. Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:
 - выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
 - знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
 - умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
 - осознание своих физических возможностей и ограничений.

2. Освоение основных положений и движений:
 - умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
 - умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
 - умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.
3. Виды передвижения:
 - ползание и лазание;
 - ходьба;
 - бег;
 - прыжки
4. Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.
5. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.
6. Простые акробатические упражнения:
 - кувырок назад, вперед, стойка на лопатках;
 - простые упражнения на гимнастическом бревне;
 - освоение простых видов опорного прыжка.

Предполагаемые результаты в области коррекционных игр

Пропедевтический уровень

1. Подвижные игры (совместно со взрослым):

- «Полосы препятствий»;
- «Горка»;
- игра «Ладушки».

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

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол;
- бадминтон.

Базовый уровень

1. Подвижные игры:

- выполнение действий по показу, подражанию, самостоятельно;
- соблюдение правил подвижных игр.

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

Содержание учебного предмета

«Коррекционные подвижные игры».

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

«Лыжная подготовка».

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

«Физическая подготовка».

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в

исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками 423 вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

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

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

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

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

5 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
---	----------------------------------	--------------------------------------

<p>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</p>	<p style="text-align: center;">Баскетбол.</p> <p>1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p style="text-align: center;">Волейбол.</p> <p>1.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p style="text-align: center;">Футбол</p> <p>1.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 2.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p style="text-align: center;">Бадминтон.</p> <p>1. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</p>	<p>1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5.Броски мяча в кольцо двумя руками 6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 8.Игра в паре без сетки (через сетку) 9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 11. Ведение мяча. 12. Выполнение передачи мяча партнёру. 13. Игра в бадминтон. 14. Отбивание волана снизу, сверху</p>
<p>1.2Подвижные игры</p>	<p>1.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» 2. Соблюдение правил игры «Болото» 3.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» 4. Соблюдение правил игры «Пятнашки» 5.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» 7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка» 8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки» 9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»</p> <p style="text-align: center;">РК Знакомство с народными играми Вологодской области</p>	<p>1.Игра«Стоп, хоп, раз» 2.Игра«Болото» 3.Игра«Полоса препятствий» 4.Игра«Пятнашки» 5.Игра«Рыбаки и рыбки» 6.Игра«Собери пирамидку» 7.Игра«Бросай-ка» 8.Игра«Быстрые санки» 9.Игра«Строим дом»</p>
<p>2..Лыжная подготовка</p>	<p>1Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). 2.Транспортировка лыжного инвентаря. 3.Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 4.Чистка лыж от снега. 5.Стояние на параллельно лежащих лыжах. 6.Выполнение ступающего шага. 7.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 8.Выполнение скользящего шага</p>	<p>1.Чистка лыж от снега. 2.Выполнение ступающего шага. 3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 4. Выполнение скользящего шага 5.Выполнение попеременного двушажного хода. 6.Выполнение бесшажного хода. 7.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>

<p>3.Физическая подготовка 3.1Построения и перестроения</p>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».</p> <p>2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>3.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>
<p>3.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>	<p>1. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>2. Круговые движения кистью.</p> <p>3. Сгибание фаланг пальцев.</p> <p>4. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).</p> <p>5. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.</p> <p>6. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>7. Повороты туловища вправо (влево).</p> <p>8. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой</p> <p>9. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.</p> <p>10. Приседание</p> <p>11. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>2.Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>3.Выполнение круговых движений кистью.</p> <p>4.Выполнение движений плечами.</p> <p>5.Выполнение движений головой</p> <p>6.Выполнение поворотов туловищем</p> <p>7.Выполнение наклонов туловищем.</p> <p>8.Выполнение движений стопами.</p> <p>9.Выполнение приседания</p>
<p>3.3Ходьба и бег</p>	<p>1.Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>4.Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>5. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>6. Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>7.Преодоление препятствий при ходьбе (беге).</p> <p>8.Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	<p>1.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>2.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>3.Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>4.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>5.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>6.Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>7.Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>

3.4 Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 2. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину с места, с разбега. 4. Прыжки в высоту, глубину. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение прыжков на двух ногах. 2. Выполнение прыжков на одной ноге. 3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. 4. Выполнение прыжков в высоту, глубину
3.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату 2. Вис на рейке. 3. Перелезание через препятствия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение лазания по гимнастической стенке 2. Выполнение вися на рейке 3. Выполнение перелезания через препятствия.
3.6 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 2. Бросание мяча на дальность. 3. Сбивание предметов большим(малым) мячом. 4. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 5. Метание в цель (на дальность). 6. Перенос груза. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 2. Выполнение бросания мяча на дальность. 3. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом. 4. Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге). 5. Выполнение метания в цель (на дальность). 6. Перенос груза

6 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
1. Коррекционные подвижные игры. 1.1 Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<p align="center">Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4. Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5. Броски мяча в кольцо двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4. Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5. Броски мяча в кольцо двумя руками 6. Поддача волейбольного мяча (сверху, снизу). 7. Прием волейбольного мяча (сверху, снизу).

	<p style="text-align: center;">Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддача волейбольного мяча (сверху, снизу). 2. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 3. Игра в паре без сетки (через сетку) <p style="text-align: center;">Футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 2. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. <p style="text-align: center;">Бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 2. Отбивание волана снизу, сверху. 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Игра в паре без сетки (через сетку) 9. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 10. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 11. Ведение мяча. 12. Выполнение передачи мяча партнёру. 13. Остановка катящегося мяча ногой. 14. Игра в бамблтон. 15. Отбивание волана снизу, сверху
<p>1.2 Подвижные игры</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» 2. Соблюдение правил игры «Болото» 3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» 4. Соблюдение правил игры «Пятнашки» 5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» 7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка» 8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки» 9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» <p>РК Знакомство с народными играми Вологодской области</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Стоп, хоп, раз» 2. Игра «Болото» 3. Игра «Полоса препятствий» 4. Игра «Пятнашки» 5. Игра «Рыбаки и рыбки» 6. Игра «Собери пирамидку» 7. Игра «Бросай-ка» 8. Игра «Быстрые санки» 9. Игра «Строим дом»

<p>2.Лыжная подготовка</p>	<p>1.Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). 2.Транспортировка лыжного инвентаря. 3.Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 4.Чистка лыж от снега. 5.Стояние на параллельно лежащих лыжах. 6.Выполнение ступающего шага. 7.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 8.Выполнение скользящего шага 9.Выполнение бесшажного хода.</p>	<p>1.Чистка лыж от снега. 2.Выполнение ступающего шага. 3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 4.Выполнение скользящего шага 5.Выполнение попеременного двушажного хода. 6.Выполнение бесшажного хода. 7.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>
<p>3.Физическая подготовка 3.1Построения и перестроения</p>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». 2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 3.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>
<p>3.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>	<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 2.Круговые движения кистью. 3.Сгибание фаланг пальцев. 4.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). 5.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. 6.Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 7.Повороты туловища вправо (влево). 8.Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой 9.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 10.Приседание 11.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. 2.Выполнение дыхательных упражнений. 3.Выполнение круговых движений кистью. 4.Выполнение движений плечами. 5.Выполнение движений головой 6.Выполнение поворотов туловищем 7.Выполнение наклонов туловищем. 8.Выполнение движений стопами. 9.Выполнение приседания</p>

	положение «лежа»).	
3.3 Ходьба и бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске, лежащей на полу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 4. Ходьба с изменением темпа, направления движения. 5. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. 6. Бег с изменением темпа и направления движения. 7. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). 8. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. 2. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. 3. Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 4. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. 5. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. 6. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. 7. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
3.4 Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 2. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину с места, с разбега. 4. Прыжки в высоту, глубину. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение прыжков на двух ногах. 2. Выполнение прыжков на одной ноге. 3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. 4. Выполнение прыжков в высоту, глубину.
3.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату 2. Вис на рейке. 3. Перелезание через препятствия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение лазания по гимнастической стенке 2. Выполнение вися на рейке 3. Выполнение перелезания через препятствия.

3.Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 2. Бросание мяча на дальность. 3.Сбивание предметов большим(малым) мячом. 4.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 5.Метание в цель (на дальность). 6. Перенос груза.	1.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 2. Выполнение бросания мяча на дальность. 3.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом. 4.Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге). 5.Выполнение. метания в цель (на дальность). 6. Перенос груза
---	---	---

7 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<p align="center">Баскетбол.</p> 1.Узнавание баскетбольного мяча. 2.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 5.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 6.Броски мяча в кольцо двумя руками. <p align="center">Волейбол.</p> 1. Узнавание волейбольного мяча. 2. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 3. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 4. Игра в паре без сетки (через сетку) <p align="center">Футбол</p> 1. Узнавание футбольного мяча. 2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 4.Ведение мяча. 5.Выполнение передачи мяча партнёру. 6.Остановка катящегося мяча ногой. <p align="center">Бадминтон.</p> 1. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5.Броски мяча в кольцо двумя руками 6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 8.Игра в паре без сетки (через сетку) 9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 11.Ведение мяча. 12.Выполнение передачи мяча партнёру. 13.Остановка катящегося мяча ногой. 14.Игра в бамбтнтон. 15. Отбивание волана снизу, сверху

	<p>2. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</p> <p>3. Отбивание волана снизу, сверху.</p> <p>4. Игра в паре.</p>	
1.2 Подвижные игры	<p>1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»</p> <p>2. Соблюдение правил игры «Болото»</p> <p>3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»</p> <p>4. Соблюдение правил игры «Пятнашки»</p> <p>5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»</p> <p>6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»</p> <p>7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»</p> <p>8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки»</p> <p>9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»</p> <p>РК Знакомство с народными играми Вологодской области</p>	<p>1. Игра «Стоп, хоп, раз»</p> <p>2. Игра «Болото»</p> <p>3. Игра «Полоса препятствий»</p> <p>4. Игра «Пятнашки»</p> <p>5. Игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>6. Игра «Собери пирамидку»</p> <p>7. Игра «Бросай-ка»</p> <p>8. Игра «Быстрые санки»</p> <p>9. Игра «Строим дом»</p>
2. Лыжная подготовка	<p>1. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>2. Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>3. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.</p> <p>4. Чистка лыж от снега.</p> <p>5. Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>6. Выполнение ступающего шага.</p> <p>7. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>8. Выполнение скользящего шага</p> <p>9. Выполнение попеременного двушажного хода.</p> <p>10. Выполнение бесшажного хода.</p> <p>11. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).</p> <p>12. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>	<p>1. Чистка лыж от снега.</p> <p>2. Выполнение ступающего шага.</p> <p>3. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>4. Выполнение скользящего шага</p> <p>5. Выполнение попеременного двушажного хода.</p> <p>6. Выполнение бесшажного хода.</p> <p>7. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>

<p>3.Физическая подготовка 3.1Построения и перестроения</p>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».</p> <p>2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p> <p>4.Повороты на месте в разные стороны.</p> <p>5.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>
<p>3.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>	<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</p> <p>3. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p> <p>4. Круговые движения кистью.</p> <p>5. Сгибание фаланг пальцев.</p> <p>6. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).</p> <p>9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.</p> <p>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).</p> <p>14.Наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p>15. Стояние на коленях.</p> <p>16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой</p> <p>17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.</p> <p>18. Приседание</p> <p>19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>2.Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>3.Выполнение круговых движений кистью.</p> <p>4.Выполнение движений плечами.</p> <p>5.Выполнение движений головой</p> <p>6.Выполнение поворотов туловищем</p> <p>7.Выполнение наклонов туловищем.</p> <p>8.Выполнение движений стопами.</p> <p>9.Выполнение приседания</p>
<p>3.3Ходьба и бег</p>	<p>1.Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>2.Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на</p>	<p>1.Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</p> <p>2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на</p>

	<p>голове, в стороны).</p> <p>5. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>7. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>8. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>10. Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>11. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).</p> <p>12. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	<p>голове, в стороны).</p> <p>5. Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>6. Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>7. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>8. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>9. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>10. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>11. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>
3.4 Прыжки	<p>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>3. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>4. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>6. Прыжки в высоту, глубину</p>	<p>1. Выполнение Прыжков на двух ногах.</p> <p>2. Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.</p> <p>4. Выполнение прыжков в высоту, глубину</p>
3.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание	<p>1. Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату</p> <p>4. Вис на рейке.</p> <p>5. Перелезание через препятствия.</p>	<p>1. Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2. Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>3. Выполнение вися на рейке</p> <p>4. Выполнение перелезания через препятствия</p>
3.6 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	<p>1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>2. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Бросание мяча на дальность.</p> <p>5. Сбивание предметов большим (малым) мячом.</p> <p>6. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).</p> <p>7. Метание в цель (на дальность).</p>	<p>1. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>2. Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3. Выполнение ловли среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>5. Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом.</p> <p>6. Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге).</p> <p>7. Выполнение метания в цель (на дальность).</p>

	8. Перенос груза.	8. Перенос груза
--	-------------------	------------------

8 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
<p>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</p>	<p align="center">Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Узнавание баскетбольного мяча. 2.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 5.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 6.Броски мяча в кольцо двумя руками. <p align="center">Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание волейбольного мяча. 2. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 3. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 4. Игра в паре без сетки (через сетку) <p align="center">Футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание футбольного мяча. 2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 4.Ведение мяча. 5.Выполнение передачи мяча партнёру. 6.Остановка катящегося мяча ногой. <p align="center">Бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3.Отбивание волана снизу, сверху. 4.Игра в паре. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5.Броски мяча в кольцо двумя руками 6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 8.Игра в паре без сетки (через сетку) 9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 11.Ведение мяча. 12.Выполнение передачи мяча партнёру. 13.Остановка катящегося мяча ногой. 14.Игра в бадминтон. 15. Отбивание волана снизу, сверху

<p>1.2Подвижные игры</p>	<p>1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» 2. Соблюдение правил игры «Болото» 3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» 4. Соблюдение правил игры «Пятнашки» 5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» 7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка» 8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки» 9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» РК Знакомство с народными играми Вологодской области</p>	<p>1. Игра«Стоп, хоп, раз» 2.Игра«Болото» 3.Игра«Полоса препятствий» 4.Игра«Пятнашки» 5.Игра«Рыбаки и рыбки» 6.Игра«Собери пирамидку» 7.Игра«Бросай-ка» 8.Игра«Быстрые санки» 9.Игра«Строим дом»</p>
<p>2..Лыжная подготовка</p>	<p>1.Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). 2.Транспортировка лыжного инвентаря. 3.Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 4.Чистка лыж от снега. 5.Стояние на параллельно лежащих лыжах. 6.Выполнение ступающего шага. 7.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 8.Выполнение скользящего шага 9.Выполнение попеременного двушажного хода. 10.Выполнение бесшажного хода. 11.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой») 12.Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>	<p>1. Чистка лыж от снега. 2. Выполнение ступающего шага. 3. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 4. Выполнение скользящего шага 5.Выполнение попеременного двушажного хода. 6.Выполнение бесшажного хода. 7.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>
<p>3.Физическая подготовка 3.1Построения и перестроения</p>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». 2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. 4.Повороты на месте в разные стороны. 5.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>

<p>3.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>	<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 3.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 4.Круговые движения кистью. 5. Сгибание фаланг пальцев. 6.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». 8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). 9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. 10.Поднимание головы в положении «лежа на животе». 11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад). 14.Наклоны туловища в сочетании с поворотами. 15. Стояние на коленях. 16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой 17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 18. Приседание 19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. 2.Выполнение дыхательных упражнений. 3.Выполнение круговых движений кистью. 4.Выполнение движений плечами. 5.Выполнение движений головой 6.Выполнение поворотов туловищем 7.Выполнение наклонов туловищем. 8.Выполнение движений стопами. 9.Выполнение приседания</p>
<p>3.3Ходьба и бег</p>	<p>1.Ходьба с высоким подниманием колен. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу. 3.Ходьба по гимнастической скамейке. 4.Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>1.Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. 2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. 3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. 4.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6.Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. 9.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p>

	<p>9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Бег с изменением темпа и направления движения. 11. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). 12. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	<p>11. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>
3.4 Прыжки	<p>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 2. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 3. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). 4. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с места, с разбега. 6. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>1. Выполнение Прыжков на двух ногах. 2. Выполнение прыжков на одной ноге. 3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. 4. Выполнение прыжков в высоту, глубину</p>
3.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание	<p>1. Ползание на животе, на четвереньках. 2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. 3. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату 4. Вис на рейке. 5. Перелезание через препятствия.</p>	<p>1. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. 2. Выполнение лазания по гимнастической стенке 3. Выполнение вися на рейке 4. Выполнение перелезания через препятствия</p>
3.6 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	<p>1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4. Бросание мяча на дальность. 5. Сбивание предметов большим (малым) мячом. 6. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7. Метание в цель (на дальность). 8. Перенос груза.</p>	<p>1. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2. Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3. Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4. Выполнение бросания мяча на дальность. 5. Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом. 6. Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7. Выполнение метания в цель (на дальность). 8. Перенос груза</p>

9 класс

<p>Наименование разделов и тем учебного предмета</p>	<p>Содержание тем учебного предмета</p>	<p>Практическая часть с указанием формы</p>
<p>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</p>	<p>Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Узнавание баскетбольного мяча. 2.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 5.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 6.Броски мяча в кольцо двумя руками. <p>Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание волейбольного мяча. 2. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 3. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 4. Игра в паре без сетки (через сетку) <p>Футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание футбольного мяча. 2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 4.Ведение мяча. 5.Выполнение передачи мяча партнёру. 6.Остановка катящегося мяча ногой. <p>Бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3.Отбивание волана снизу, сверху. 4.Игра в паре. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4. Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5.Броски мяча в кольцо двумя руками 6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 8.Игра в паре без сетки (через сетку) 9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 11. Ведение мяча. 12. Выполнение передачи мяча партнёру. 13.Остановка катящегося мяча ногой. 14. Игра в бадминтон. 15. Отбивание волана снизу, сверху

<p>1.2Подвижные игры</p>	<p>1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» 2. Соблюдение правил игры «Болото» 3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» 4. Соблюдение правил игры «Пятнашки» 5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» 7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка» 8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки» 9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» РК Знакомство с народными играми Вологодской области</p>	<p>1. Игра«Стоп, хоп, раз» 2.Игра«Болото» 3.Игра«Полоса препятствий» 4.Игра«Пятнашки» 5.Игра«Рыбаки и рыбки» 6.Игра«Собери пирамидку» 7.Игра«Бросай-ка» 8.Игра«Быстрые санки» 9.Игра«Строим дом»</p>
<p>2..Лыжная подготовка</p>	<p>1.Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). 2.Транспортировка лыжного инвентаря. 3.Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 4.Чистка лыж от снега. 5.Стояние на параллельно лежащих лыжах. 6.Выполнение ступающего шага. 7.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 8.Выполнение скользящего шага 9.Выполнение попеременного двушажного хода. 10.Выполнение бесшажного хода. 11.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой») 12.Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>	<p>1.Чистка лыж от снега. 2.Выполнение ступающего шага. 3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах. 4.Выполнение скользящего шага 5.Выполнение попеременного двушажного хода. 6.Выполнение бесшажного хода. 7.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>
<p>3.Физическая подготовка 3.1Построения и перестроения</p>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». 2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. 4.Повороты на месте в разные стороны. 5.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>

<p>3.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>	<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 3.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 4.Круговые движения кистью. 5. Сгибание фаланг пальцев. 6.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». 8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). 9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. 10.Поднимание головы в положении «лежа на животе». 11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад). 14.Наклоны туловища в сочетании с поворотами. 15. Стояние на коленях. 16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой 17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 18. Приседание 19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. 2.Выполнение дыхательных упражнений. 3.Выполнение круговых движений кистью. 4.Выполнение движений плечами. 5.Выполнение движений головой 6.Выполнение поворотов туловищем 7.Выполнение наклонов туловищем. 8.Выполнение движений стопами. 9.Выполнение приседания</p>
<p>3.3Ходьба и бег</p>	<p>1.Ходьба с высоким подниманием колен. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу. 3.Ходьба по гимнастической скамейке. 4.Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>1.Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. 2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. 3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. 4.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6.Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. 9.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p>

	<p>9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Бег с изменением темпа и направления движения. 11. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). 12. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	<p>11. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>
3.4 Прыжки	<p>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 2. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 3. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). 4. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с места, с разбега. 6. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>1. Выполнение Прыжков на двух ногах. 2. Выполнение прыжков на одной ноге. 3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. 4. Выполнение прыжков в высоту, глубину</p>
3.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание	<p>1. Ползание на животе, на четвереньках. 2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. 3. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату 4. Вис на рейке. 5. Перелезание через препятствия.</p>	<p>1. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. 2. Выполнение лазания по гимнастической стенке 3. Выполнение вися на рейке 4. Выполнение перелезания через препятствия</p>
3.6 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	<p>1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4. Бросание мяча на дальность. 5. Сбивание предметов большим (малым) мячом. 6. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7. Метание в цель (на дальность). 8. Перенос груза.</p>	<p>1. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2. Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3. Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4. Выполнение бросания мяча на дальность. 5. Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом. 6. Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7. Выполнение. метания в цель (на дальность). 8. Перенос груза</p>

Тематическое планирование

№	Раздел	Планируемые предметные результаты	5	6	7	8	9	Воспитательный потенциал уроков
1	Знания о физической культуре	- иметь представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; - наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	4	4	4	4	4	Воспитывать отношение к своему телу Воспитывать положительное отношение к увеличению двигательной активности
2	Физическая подготовка	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики - бегать на короткую дистанцию - выполнять беговые и прыжковые упражнения - выполнять правильное отталкивание и приземление при прыжках - выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правильно выполнять основные движения в метании; - выполнять метание на дальность и в цель - выполнять строевые команды - выполнять строевые упражнения. - выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём - лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке - выполнять упражнения в равновесии	32	30	30	30	30	Воспитывать стремление к выполнению доступных физических упражнений Воспитание волевых качеств
4	Лыжная подготовка.	-узнавать (различать) лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), - транспортировать лыжный инвентарь, - соблюдать последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в	18	20	20	20	20	Воспитание потребности в саморазвитии и повышении уровня физических способностей.

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