

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Нижнемуллинская средняя школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физкультура»**  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, 2 вариант)

Класс 1-9

## **1.Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2022 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Нижнемуллинская средняя школа»

### **Цель:**

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- ✓ Развивать восприятие собственного тела,
- ✓ Осознавать свои физические возможности и ограничения.
- ✓ Осваивать доступные способы передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- ✓ Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- ✓ Формировать двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- ✓ Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» соответствует требованиям ФГОС образования, обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в

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

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

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. Программный материал раздела **«Туризм»** предусматривает овладение различными туристическими навыками.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена 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

### **3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1-9 классах.

- 1 класс- в объеме 2 часа в неделю
- 2 класс – в объеме 2 часа в неделю,
- 3 класс- в объеме 2 часа в неделю,
- 4 класс - в объеме 2 часа в неделю,

5 класс - в объеме 3 часа в неделю,  
 6 класс - в объеме 2 часа в неделю,  
 7 класс - в объеме 2 часа в неделю,  
 8 класс - в объеме 2 часа в неделю,  
 9 класс - в объеме 2 часа в неделю

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов за год								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Физическая культура</b>	<b>Адаптивная физкультура</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итог</b>		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### 4. Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты Класс	1-2	3-4	5-6	7-9
<b>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</b>	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.  *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации  *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.  *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации  *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.  *Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации  *Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.  *Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации  *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.

		<p>выносливости с помощью учителя.</p> <p>*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>	<p>др. с помощью учителя.</p> <p>*Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p>	<p>*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>
<b>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</b>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p> <p>*Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.</p>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p> <p>*Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.</p>
<b>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры.</b>	<p>*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя</p> <p>*Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>	<p>*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя.</p> <p>*Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>	<p>*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя.</p> <p>*Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>	<p>*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.</p> <p>*Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>

## 5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в 5 разделах: «Гимнастика», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- развитие двигательных качеств
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр

### 1 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы	Реализация НРК

<p><b>1.Коррекционные подвижные игры.</b></p> <p><b>1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>1.Узнавание баскетбольного мяча. 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.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Узнавание волейбольного мяча. 2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол</b></p> <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.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3.Отбивание волана снизу, сверху. 4.Игра в паре.</p>	<p>1Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 3.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 4.Броски мяча в кольцо двумя руками 5.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 6.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 7.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 8.Игра в бамбтнтон. 9. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
--	------------------	---	---	--

<b>2. Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>3. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>4. Туризм</b>	<b>5</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывани спального мешка.</p> <p>3.Складывани спального мешка.</p> <p>4.Поход</p>	
<b>5.Физическая подготовка</b> <b>5.1Построения и перестроения</b>	<b>20</b>	<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.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>	

<p><b>5.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b></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</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>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>		
<b>5.3Ходьба и бег</b>		<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 пояссе, на 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.Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</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 пояссе, на 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>	
<b>5.4Прыжки</b>		<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,</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.</p>	
<b>5.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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</p>	<p>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p>	

		препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату		
<b>5.6 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<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.Сбивание предметов большим(малым) мячом.</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 ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p>	

## 2 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы	Реализация НРК
---	---	----------------------------------	--------------------------------------	----------------

	<b>учебного предмета</b>			
<b>1 Коррекционные подвижные игры.</b> <b>1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>1.Узнавание баскетбольного мяча. 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.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Узнавание волейбольного мяча. 2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол</b></p> <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.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3.Отбивание волана снизу, сверху. 4.Игра в паре.</p>	<p>1Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 3.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 4.Броски мяча в кольцо двумя руками 5.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 6.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 7.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 8.Игра в бамбттон. 9. Отбивание волана снизу, сверху</p>	

<b>2. Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>3.Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>4.Туризм</b>	<b>5</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывани спального мешка.</p> <p>3.Складывани спального мешка.</p> <p>4.Поход</p>	
<b>5.Физическая подготовка</b> <b>5.1 Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестройки: 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.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестройки</p>	

<p><b>5.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b></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</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>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>		
<b>5.3Ходьба и бег</b>		<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 пояссе, на 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.Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</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 пояссе, на 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>	
<b>5.4Прыжки</b>		<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,</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.</p>	
<b>5.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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</p>	<p>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p>	

		препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату		
<b>5.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<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.Сбивание предметов большим(малым) мячом.</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 ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p>	

**3 класс**

<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Содержание тем учебного предмета</b>	<b>Практическая часть с указанием формы</b>	<b>Реализация НРК</b>
<b>1.Коррекционные подвижные игры.</b> <b>1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<p><b>Баскетбол.</b></p> <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> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Узнавание волейбольного мяча. 2.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). 3.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол</b></p> <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.</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.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 9.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p>	

		<p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3.Отбивание волана снизу, сверху. 4.Игра в паре.</p>	<p>10.Ведение мяча. 11.Выполнение передачи мяча партнёру. 12.Игра в бамбттон. 13. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
<b>1.2Подвижные игры</b>		<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>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>	
<b>3.Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	<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</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.</p>	<p>Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного</p>

		<p>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>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>Двушажного хода</p> <p>3. Выполнение бесшажного хода</p> <p>4. Выполнение ступающего шага.</p>
<b>4.Туризм</b>	<b>10</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>6.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывани спального мешка.</p> <p>3.Складывани спального мешка.</p> <p>4.Поход</p>	

<b>5.Физическая подготовка</b> <b>5.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<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.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>	
<b>5.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>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).</p> <p>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</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>(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).</p> <p>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>	9.Выполнение приседания	
<b>5.3Ходьба и бег</b>	<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 пояссе, на голове, в стороны).</p> <p>5Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>6.Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>7. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</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 пояссе, на голове, в стороны).</p>	

		<p>8. Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>9.Преодоление препятствий при ходьбе (беге).</p>	<p>5.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>6.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>7.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>8.Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p>	
<b>5.4Прыжки</b>		<p>1.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>2.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).</p> <p>3.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>4.Прыжки в длину с места, с разбега.</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>	
<b>5.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>3.Выполнение виса на рейке</p>	
<b>5.6Броски, ловля, метание, передача предметов</b>		<p>1.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>	<p>1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>	

<b>и перенос груза</b>		<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>2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>5.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p>	
------------------------	--	---	---	--

#### 4с класс

<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Содержание тем учебного предмета</b>	<b>Практическая часть с указанием формы</b>	<b>Реализация НРК</b>
<b>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<b>Баскетбол.</b> 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.	1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	

	<p>5. Ведение баскетбольного мяча по прямой. 6. Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Узнавание волейбольного мяча.</li> <li>2. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</li> <li>3. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</li> </ol> <p><b>Футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Узнавание футбольного мяча.</li> <li>2. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</li> <li>3. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</li> <li>4. Ведение мяча.</li> <li>5. Выполнение передачи мяча партнёру.</li> </ol> <p><b>Бадминтон.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.</li> <li>2. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</li> <li>3. Отбивание волана снизу, сверху.</li> <li>4. Игра в паре.</li> </ol>	<p>4. Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5. Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>6. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>7. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>8. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>9. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>10. Ведение мяча.</p> <p>11. Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>12. Игра в бамбттон.</p> <p>13. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
--	---	---	--

<b>1.2Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>2.Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>3.Туризм</b>	<b>5</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>6.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывани спального мешка.</p> <p>3.Складывани спального мешка.</p> <p>4.Поход</p>	

<b>4.Физическая подготовка</b> <b>4.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<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.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>	
<b>4.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>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).</p> <p>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</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>(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).</p> <p>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>	9. Выполнение приседания	
<b>4.3Ходьба и бег</b>	<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 пояссе, на голове, в стороны).</p> <p>5Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>6.Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>7. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</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 пояссе, на голове, в стороны).</p>	

		<p>8. Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>9. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).</p>	<p>5. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>6. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>7. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>8. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p>	
<b>4.4 Прыжки</b>		<p>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>2. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>3. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>4. Прыжки в длину с места, с разбега.</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>	
<b>4.5. Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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>1. Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2. Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>3. Выполнение виса на рейке</p>	
<b>4.6 Броски, ловля, метание, передача предметов</b>		<p>1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>	<p>1. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>	

<b>и перенос груза</b>		<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>2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>5.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p>	
------------------------	--	---	---	--

### **5 класс**

<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Содержание тем учебного предмета</b>	<b>Практическая часть с указанием формы</b>	<b>Реализация НРК</b>
<b>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.</p> <p>2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.</p> <p>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p>	<p>1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.</p> <p>2Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.</p> <p>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p>	

	<p>5.Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</li> <li>2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</li> <li>3.Игра в паре без сетки (через сетку)</li> </ol> <p><b>Футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</li> <li>2.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</li> <li>3.Ведение мяча.</li> <li>4.Выполнение передачи мяча партнёру.</li> <li>5.Остановка катящегося мяча ногой.</li> </ol> <p><b>Бадминтон.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</li> <li>2.Отбивание волана снизу, сверху.</li> <li>3.Игра в паре.</li> </ol>	<p>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>8.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p>9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>11.Ведение мяча.</p> <p>12.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>13.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p>14.Игра в бамбтнтон.</p> <p>15. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
--	--	--	--

<b>1.2Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>2.Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>3.Туризм</b>	<b>10</b>	1Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. 2.Подготовка места для установки палатки. 3.Раскладывание палатки. 4.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. 5.Установление стоек. 6.Установление растяжек палатки. 7.Соблюдение правил поведения в походе.	1.Подготовка места для установки палатки. 2.Раскладывание палатки. 3.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. 4.Установление стоек 5.Установление растяжек палатки 6.Разбор палатки. 7.Поход	
<b>4.Физическая подготовка</b> <b>4.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	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.	1.Выполнения построения и перестроения	

<b>4.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>	<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>	
--	---	---	--

<b>4.3Ходьба и бег</b>	<p>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).</p>	<p>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).</p>	
------------------------	--	---	--

<b>4.4Прыжки</b>		<p>1.Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>2.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>3.Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>4. 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>	
<b>4.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<p>1.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>2. Вис на рейке.</p> <p>3.Перелезание через препятствия.</p>	<p>1.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>2.Выполнение виса на рейке</p> <p>3.Выполнение перелазания через препятствия.</p>	
<b>4.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<p>1.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>2. Бросание мяча на дальность.</p> <p>3.Сбивание предметов большим(малым) мячом.</p> <p>4.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).</p> <p>5.Метание в цель (на дальность).</p> <p>6. Перенос груза.</p>	<p>1.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>2. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>3.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> <p>4.Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге).</p> <p>5.Выполнение. метания в цель (на дальность).</p> <p>6. Перенос груза</p>	

**6 класс**

<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Содержание тем учебного предмета</b>	<b>Практическая часть с указанием формы</b>	<b>Реализация НРК</b>
<b>1.Коррекционные подвижные игры.</b> <b>1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<p><b>Баскетбол.</b></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.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).          2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).          3.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p><b>Футбол</b></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.          3.Ведение мяча.          4.Выполнение передачи мяча партнёру.          5.Остановка катящегося мяча ногой.</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)</p>	

		<p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 2.Отбивание волана снизу, сверху. 3.Игра в паре.</p>	<p>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>	
<b>1.2Подвижные игры</b>		<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>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>	
<b>2.Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<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.</p>	<p>1.Чистка лыж от снега. 2.Выполнение ступающего шага. 3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p>	<p>Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение</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>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>скользящего шага</p> <p>2. Выполнение попеременного Двушажного хода</p> <p>3. Выполнение бесшажного хода</p> <p>4. Выполнение ступающего шага.</p>
<b>3.Туризм</b>	<b>10</b>	<p>1Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>2.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>3.Раскладывание палатки.</p> <p>4.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>5.Установление стоек.</p> <p>6.Установление растяжек палатки.</p> <p>7.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>2.Раскладывание палатки.</p> <p>3.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>4.Установление стоек</p> <p>5.Установление растяжек палатки</p> <p>6.Разбор палатки.</p> <p>7.Поход</p>	

<b>4.Физическая подготовка</b> <b>4.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<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>	
<b>4.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		<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>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>	

		11. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	9.Выполнение приседания	
<b>4.3Ходьба и бег</b>		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, быстрым) 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).	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, быстрым) темпе.	

			<p>6.Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>7.Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	
<b>4.4Прыжки</b>		<p>1.Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>2.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>3.Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>4. 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>	
<b>4.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<p>1.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>2. Вис на рейке.</p> <p>3.Перелезание через препятствия.</p>	<p>1.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>2.Выполнение виса на рейке</p> <p>3.Выполнение перелазания через препятствия.</p>	

<b>4.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<p>1.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>2. Бросание мяча на дальность.</p> <p>3.Сбивание предметов большим(малым) мячом.</p> <p>4.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).</p> <p>5.Метание в цель (на дальность).</p> <p>6. Перенос груза.</p>	<p>1.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>2. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>3.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> <p>4.Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге).</p> <p>5.Выполнение. метания в цель (на дальность).</p> <p>6. Перенос груза</p>	
--	--	---	--	--

### 7 класс

<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Содержание тем учебного предмета</b>	<b>Практическая часть с указанием формы</b>	<b>Реализация НРК</b>
<b>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<b>Баскетбол.</b> 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.	1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	

	<p>4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>5.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>6.Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Узнавание волейбольного мяча.</p> <p>2.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>3.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>4.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>1.Узнавание футбольного мяча.</p> <p>2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>4.Ведение мяча.</p> <p>5.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>6.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.</p> <p>2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</p> <p>3.Отбивание волана снизу, сверху.</p> <p>4.Игра в паре.</p>	<p>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>8.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p>9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>11.Ведение мяча.</p> <p>12.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>13.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p>14.Игра в бамбтнтон.</p> <p>15. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
--	--	--	--

<b>1.2Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>2.Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>3.Туризм</b>	<b>10</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>6.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>7.Раскладывание палатки.</p> <p>8.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>9.Установление стоек.</p> <p>10.Установление растяжек палатки.</p> <p>11.Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки:</p> <p>12.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладываниии спального мешка.</p> <p>3.Складываниии спального мешка.</p> <p>4.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>5.Раскладывание палатки.</p> <p>6.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>7.Установление стоек</p> <p>8.Установление растяжек палатки</p> <p>9.Разбор палатки.</p> <p>10.Поход</p>	

<b>4.Физическая подготовка</b> <b>4.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<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.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>	
<b>4.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>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).</p> <p>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>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>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>12.Повороты туловища вправо (влево).</p> <p>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>		
<b>4.3Ходьба и бег</b>		<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 пояссе, на 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>7Ходьба в умеренном (медленном, быстром)</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 пояссе, на голове, в стороны).</p> <p>5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи,</p>	

	<p>темпе.</p> <p>8.Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>9. Бег в умеренном (медленном, быстрым) 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>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>	
--	---	--	--

<b>4.4Прыжки</b>		<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>	
<b>4.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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 виса на рейке</p> <p>4.Выполнение перелазания через препятствия</p>	
<b>4.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<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>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 ловле среднего (маленького) мяча одной</p>	

		<p>6.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).      7.Метание в цель (на дальность).      8. Перенос груза.</p>	<p>(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>	
--	--	--	--	--

### 8 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы	Реализация НРК
<b>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<b>Баскетбол.</b> 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.	1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	

	<p>4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>5.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>6.Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Узнавание волейбольного мяча.</p> <p>2.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>3.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>4.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>1.Узнавание футбольного мяча.</p> <p>2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>4.Ведение мяча.</p> <p>5.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>6.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.</p> <p>2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</p> <p>3.Отбивание волана снизу, сверху.</p> <p>4.Игра в паре.</p>	<p>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>8.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p>9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>11.Ведение мяча.</p> <p>12.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>13.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p>14.Игра в бамбтнтон.</p> <p>15. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
--	--	--	--

<b>1.2Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>2.Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>3.Туризм</b>	<b>5</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>6.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>7.Раскладывание палатки.</p> <p>8.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>9.Установление стоек.</p> <p>10.Установление растяжек палатки.</p> <p>11.Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки:</p> <p>12.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывани спального мешка.</p> <p>3.Складывани спального мешка.</p> <p>4.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>5.Раскладывание палатки.</p> <p>6.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>7.Установление стоек</p> <p>8.Установление растяжек палатки</p> <p>9.Разбор палатки.</p> <p>10.Поход</p>	

<b>4.Физическая подготовка</b> <b>4.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<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.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>	
<b>4.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>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).</p> <p>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>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>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>12.Повороты туловища вправо (влево).</p> <p>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>		
<b>4.3Ходьба и бег</b>	<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 пояссе, на 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>7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</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 пояссе, на голове, в стороны).</p> <p>5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук</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>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>	
--	---	--	--

<b>4.4Прыжки</b>		<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>	
<b>4.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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 виса на рейке</p> <p>4.Выполнение перелазания через препятствия</p>	
<b>4.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<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>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 ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p>	

		<p>6.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).      7.Метание в цель (на дальность).      8. Перенос груза.</p>	<p>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

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы	Реализация НРК
<b>1.Коррекционные подвижные игры. 1.1Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	<b>20</b>	<b>Баскетбол.</b>  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.	1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	

	<p>4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>5.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>6.Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Узнавание волейбольного мяча.</p> <p>2.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>3.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>4.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>1.Узнавание футбольного мяча.</p> <p>2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>4.Ведение мяча.</p> <p>5.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>6.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.</p> <p>2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача.</p> <p>3.Отбивание волана снизу, сверху.</p> <p>4.Игра в паре.</p>	<p>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>6.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>7.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>8.Игра в паре без сетки (через сетку)</p> <p>9.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>10.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>11.Ведение мяча.</p> <p>12.Выполнение передачи мяча партнёру.</p> <p>13.Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p>14.Игра в бамбтнтон.</p> <p>15. Отбивание волана снизу, сверху</p>	
--	--	--	--

<b>1.2Подвижные игры</b>		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»	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»	
<b>2.Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	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 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).	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	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Выполнение скользящего шага 2. Выполнение попеременного Двушажного хода 3. Выполнение бесшажного хода 4. Выполнение ступающего шага.

			нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	
<b>3.Туризм</b>	<b>5</b>	<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.</p> <p>6.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>7.Раскладывание палатки.</p> <p>8.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>9.Установление стоек.</p> <p>10.Установление растяжек палатки.</p> <p>11.Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки:</p> <p>12.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывани спального мешка.</p> <p>3.Складывани спального мешка.</p> <p>4.Подготовка места для установки палатки.</p> <p>5.Раскладывание палатки.</p> <p>6.Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.</p> <p>7.Установление стоек</p> <p>8.Установление растяжек палатки</p> <p>9.Разбор палатки.</p> <p>10.Поход</p>	

<b>4.Физическая подготовка</b> <b>4.1Построения и перестроения</b>	<b>22</b>	<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестройки: 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.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 перестройки</p>	
<b>4.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>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).</p> <p>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>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>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>12.Повороты туловища вправо (влево).</p> <p>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 «лежка» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежка»)</p>		
<b>4.3Ходьба и бег</b>	<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 пояссе, на 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>7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</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 пояссе, на голове, в стороны).</p> <p>5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук</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>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>	
--	---	--	--

<b>4.4Прыжки</b>		<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>	
<b>4.5.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание</b>		<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 виса на рейке</p> <p>4.Выполнение перелазания через препятствия</p>	
<b>4.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>		<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>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 ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p>	

		<p>6.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).      7.Метание в цель (на дальность).      8. Перенос груза.</p>	<p>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>	
--	--	--	---	--

## **6.Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

**Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:**

\*что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,

\*что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

\*насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: **«выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (верbalной или неверbalной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».**

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности

действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

**Предполагается то, что учащиеся будут знать:**

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Правила поведения в бассейне.
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;
7. Что такое спальный мешок, палатка и т.д.

**Предполагается то, что учащиеся будут уметь:**

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя
11. Кататься на двухколёсном и трёхколесном велосипеде
12. Стоять на лыжах
13. Держаться на воде и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147367

Владелец Павлова Софья Владимировна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026