

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР <i>Перш</i> Н.Е. Першонкова « 29 » августа 2024 год</p>	<p>Утверждено: дир. школы <i>Истягина</i> Л.В. Истягина Приказ № 161 « 02 » 09 2024</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

5 КЛАСС

2024-2025 год

Учитель Генералов Д.А.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2024 года.

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее –АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

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

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа,

застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем

вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

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

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

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

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

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные.

Описание места предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительный, 1-12 классах 2 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

К личностным результатам относятся:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Содержание учебного предмета

5 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Волейбол. Игра в паре через сетку. Футбол. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Туризм.

Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».

Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Бросание мяча на дальность.

6 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия. Волейбол. Ведение мяча. Футбол. Выполнение передачи мяча партнеру. Игра в паре. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Туризм.

Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

7 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Выполнение передачи мяча через сетку. Футбол. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Туризм.

Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.

Установление стоек. Установление растяжек палатки.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

8 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Броски мяча в кольцо одной рукой. Волейбол. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Остановка катящегося мяча ногой, передача мяча. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Ходьба и бег. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

9 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Туризм.

Подготовка кострового места. Складывание костра.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами..

Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Метание в корзину малого мяча.

Тематическое планирование 5 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	<i>Физическая подготовка</i>	8	
2.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Повороты на месте в разные стороны.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).
4.	Круговые движения кистью.	1	Объяснение. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
5.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
7.	Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
10.	<i>Коррекционные подвижные игры.</i>	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
12.	Отбивание баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
14.	Игра в паре без сетки.	1	Объяснение. Игра в паре без сетки.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.

16.	Прием мяча, стоя в воротах.	1	Объяснение. Прием мяча, стоя в воротах
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Пятнашки».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Пятнашки».
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Повороты на месте в разные стороны.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).
22.	Круговые движения кистью.	1	Объяснение. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
23.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	Объяснение.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
30.	Игра в паре без сетки.	1	Объяснение.Игра в паре без сетки.
31.	Футбол.	1	Объяснение.Узнавание футбольного мяча.
32.	Прием мяча, стоя в воротах	1	Объяснение.Прием мяча, стоя в воротах
33.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение.Соблюдение правил игры «Пятнашки».
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Повороты на месте в разные стороны.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).
37.	Круговые движения кистью.	1	Объяснение. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
38.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
39.	Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
40.	Прыжки.	1	Объяснение.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Повороты на месте в разные стороны.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).

45.	Круговые движения кистью.	1	Объяснение. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
48.	Отбивание баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
50.	Игра в паре без сетки.	1	Объяснение. Игра в паре без сетки.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
52.	Прием мяча, стоя в воротах	1	Объяснение. Прием мяча, стоя в воротах
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Пятнашки».
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Пятнашки».
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
56.	Отбивание баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Повороты на месте в разные стороны.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос).
61.	Круговые движения кистью.	1	Объяснение. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
62.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
67.	Туризм.	3	
68.	Складывание спального мешка.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
I.	Физическая подготовка	8	

2.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Ходьба в колонне по одному, по двое.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4.	Одновременные (поочередные) движения руками.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».
5.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Бросание мяча на дальность.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
12.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в паре через сетку.
14.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
16.	Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1	Объяснение. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
22.	Одновременные (поочередные) движения руками.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».
23.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Бросание мяча на дальность.
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в паре через сетку.
30.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
31.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча. Ведение мяча.
32.	Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1	Объяснение. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).

33.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
37.	Одновременные (поочередные) движения руками.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».
38.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Бросание мяча на дальность.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
45.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
48.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в паре через сетку.
50.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
52.	Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1	Объяснение. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
56.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в паре через сетку.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
61.	Одновременные (поочередные) движения руками.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».
62.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Бросание мяча на дальность.
67.	Туризм.	3	
68.	Составные части палатки.	1	Объяснение. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.

Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Физическая подготовка	8	
2.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Дыхательные упражнения.
4.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Объяснение. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
5.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.
12.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Ведение мяча.
14.	Ведение мяча.	1	Объяснение. Ведение мяча.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча партнеру.
16.	Выполнение передачи мяча партнеру.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча партнеру.
17.	Бадминтон.	1	Объяснение. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Дыхательные упражнения.
22.	Круговые движения руками.	1	Объяснение. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
23.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Ведение мяча.
30.	Футбол.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча партнеру.
31.	Выполнение передачи мяча партнеру.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча партнеру.
32.	Бадминтон.	1	Объяснение. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
33.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Дыхательные упражнения.
37.	Круговые движения руками.	1	Объяснение. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
38.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Дыхательные упражнения.
45.	Круговые движения руками.	1	Объяснение. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.

48.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Ведение мяча.
50.	Ведение мяча.	1	Объяснение. Ведение мяча.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча партнеру.
52.	Выполнение передачи мяча партнеру.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча партнеру.
53.	Бадминтон.	1	Объяснение. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.
56.	Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Ведение мяча.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Дыхательные упражнения.
61.	Круговые движения руками.	1	Объяснение. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
62.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
67.	Туризм.	3	
68.	Установки палатки.	1	Объяснение. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.

Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Физическая подготовка	8	
2.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения.
4.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	Объяснение. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

5.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с места, с разбега.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных упражнений. Игр и спортивных	1	Объяснение. Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками.
12.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Объяснение. Броски мяча в кольцо двумя руками.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
14.	Выполнение передачи мяча через сетку.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой
16.	Бадминтон.	1	Объяснение. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения.
22.	Движения плечами.	1	Объяснение. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
23.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с места, с разбега.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Волейбол.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
30.	Выполнение передачи мяча через сетку.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
31.	Футбол.	1	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой
32.	Бадминтон.	1	Объяснение. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
33.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения.

37.	Движения плечами вперед.	1	Объяснение. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
38.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с места, с разбега.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения.
45.	Движения плечами вперед.	1	Объяснение. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками.
48.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Объяснение. Броски мяча в кольцо двумя руками.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
50.	Выполнение передачи мяча через сетку.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой
52.	Бадминтон.	1	Объяснение. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками.
56.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Объяснение. Броски мяча в кольцо двумя руками.
57.	Волейбол. Выполнение передачи мяча через сетку.	1	Объяснение. Выполнение передачи мяча через сетку.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения.
61.	Движения плечами вперед.	1	Объяснение. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
62.	Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с места, с разбега.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

67.	<i>Туризм.</i>	3	
68.	Установление растяжек палатки.	1	Объяснение. Вставление плоских (круглых) кольшков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.

Тематическое планирование 9 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	<i>Физическая подготовка</i>	8	
2.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4.	Движения головой.	1	Объяснение. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
5.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево).
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
10.	<i>Коррекционные подвижные игры.</i>	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Броски мяча в кольцо одной рукой.
12.	Броски мяча в кольцо одной рукой.	1	Объяснение. Броски мяча в кольцо одной рукой.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
14.	Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
15.	Футбол.	1	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой, передача мяча.
16.	Бадминтон. Игра в паре.	1	Объяснение. Бадминтон. Игра в паре
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Быстрые санки».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Быстрые санки».
19.	<i>Физическая подготовка</i>	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
22.	Движения головой.	1	Объяснение. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.

23.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево).
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Волейбол.	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
30.	Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
31.	Футбол.	1	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой, передача мяча.
32.	Бадминтон.	1	Объяснение. Бадминтон. Игра в паре
33.	Волейбол.	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
37.	Движения головой.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
38.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево).
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
45.	Движения головой.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Броски мяча в кольцо одной рукой.
48.	Броски мяча в кольцо одной рукой.	1	Объяснение. Броски мяча в кольцо одной рукой.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).

50.	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху (снизу).
51.	Футбол.	1	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой, передача мяча.
52.	Бадминтон.	1	Объяснение. Бадминтон. Игра в паре.
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Быстрые санки».
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Быстрые санки».
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Броски мяча в кольцо одной рукой.
56.	Броски мяча в кольцо одной рукой.	1	Объяснение. Броски мяча в кольцо одной рукой.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху (снизу).
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
61.	Движения головой.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
62.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево).
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
67.	Туризм.	3	
68.	Разборка и установка палатки.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшкков (с растяжки, из днища), складывание кольшкков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.