

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Карлукская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО
_____/М.Г.Сабельфельд/

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
_____/Ю.Л.Нацюк/

«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
_____/Л.Г.Стрежнева/

Приказ №331
«01» сентября 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
1 дополнительный, 1-12 класс
приложение к АООП, вариант 2
срок реализации программы: 13 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 09FA2F1B03638FAC38EEA344D822E19AA2
Владелец: Стрежнева Любовь Григорьевна
Действителен: с 26.12.2022 до 20.03.2024

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).

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

"Коррекционные подвижные игры", "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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

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, закрытие 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, 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 1дополнительный класс, 1 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальная мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Сгибание пальцев в кулак на одной руке. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге.

2 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча с низу. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, с вратарем. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото».

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине ступни».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках.

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

3 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Волейбол. Прием волейбольного мяча сверху. Футбол. Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).

Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на местес поворотами, с движениями рук.

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

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.

4 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча с отскока от пола. Волейбол. Прием волейбольного мяча с низу. Футбол. Выполнение удара с разбега (пустые ворота, с вратарем). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Туризм.

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.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

Ходьба и бег. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

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

четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

5 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Игра в паре без сетки. Футбол. Прием мяча, стоя в воротах. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Повороты на месте в разные стороны.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.

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

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

6 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.

7 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.

8 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).

9 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).

10 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.

11 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой). Волейбол. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку. Футбол. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете

«Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Туризм.

Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение 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). Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Ходьба и бег. Бег приставным шагом в колонне, шеренге.

Прыжки. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на перекладине. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

12 класс

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Игра в Баскетбол. Волейбол. Игра в Волейбол через сетку. Подача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку. Футбол. Игра в Футбол. Игра в паре. *Подвижные игры.* Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

Туризм.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).

Прыжки. Прыжки в длину с разбега, через препятствие.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Полоса препятствий, прохождение полосы чередуя ползание на животе, на четвереньках, с перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Перенос груза в паре, наскрещенных руках.

Тематическое планирование

1дополнительный класс

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
Раздел программы физическая подготовка – 16 часов			
1	Вводный урок	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование.
2-3	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох

		выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	(выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
4-5	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
5-6	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корригирующие упражнения: сюжетныедыхательные упражнения. Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
7-8	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
9-10	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
11-12	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
13-14	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
15-16	Сюжетный урок	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание. Развитие	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.

		координационных и скоростных способностей.	
Раздел программы плавание – 16 часов			
17-18	Сообщение теоретических сведений.	Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения.	Объяснение. Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Встать рядом с ванной бассейна. Сесть рядом с ванной бассейна вместе с инструктором. Знакомство с водой и ее свойствами. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. Смочите водой ладони, руки, лицо, плечи и шею. Обучение спуску в воду. Коррекционная игра «Умывание».
19-20	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	Ознакомление. Начальное разучивание. Вход в воду. Стоя на дне, «погладить» воду. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук – ладонью, затем сжатой в кулак. Стоя на дне, держась за опору, выполнить поочередные движения каждой ногой типа «футбол». Коррекционная игра «Дождик». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
21-22	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие дыхательной системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, вытянув руки вперед перед грудью – повернуть ладони кнаружи и развести руки в стороны («раздвинуть воду в стороны»), затем повернуть ладони вниз и соединить кисти под грудью. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Коррекционная игра «Подуй на чай». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
23-24	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, ноги на шине плеч – движение перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. Ходьба по дну, держась за руку инструктора. Коррекционная игра «Солнышко и дождик». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
25-26	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для умения задерживать дыхание.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, согнув руки в локтевых суставах, предплечья параллельно друг другу – одновременные и попеременные круговые движения предплечьями и кистями рук, отгребая воду в стороны-назад. Ходьба по дну самостоятельно. Коррекционная игра «Веселые брызги». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
27-28	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба по дну с поворотами и изменениями направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Сделать вдох и задерживать дыхание. Коррекционная игра «Карусели». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)

29-30	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, соединив кисти, положив плечи и руки на воду. Сделать вдох, задерживать дыхание и подуть на воду, чтобы образовалась «лунка». Коррекционная игра «Лодочки». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
31-32	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ознакомление. Начальное разучивание. «Кто выше выпрыгнет из воды»: присесть, оттолкнуться ногами от дна, а руками от воды и выпрыгнуть вверх. Сделать вдох, задерживать дыхание опустить губы в воду и сделать выдох. Коррекционная игра «Волны на море». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
Раздел программы коррекционные подвижные игры – 18 часов			
33-34	Подвижные игры с бегом	Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
35-36	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
37-38	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
39-40	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)

41-42	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны» Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
43-44	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра«Запомни имя» Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
45-46	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь» Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
47-48	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра«Пастух и стадо» Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
49-50	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч» Коррекционная игра«Курочка-хохлатка» Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
Раздел программы физическая подготовка – 16 часов			
51-52	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. Корригирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
53-54	Передача предметов	Построения и перестроения,	Ознакомление. Начальное разучивание. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с

		общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	предметами. Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: поднимание головы в положении «лежа на животе». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
55-56	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корректирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
57-58	Прокатывание мяча	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корректирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
59-60	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
61-62	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: одновременные движения ногами. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
63-64	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: поочередные движения ногами. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
65-66	Контрольный урок	Итоговый контроль.	Тестирование.

Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование разделов, тем	Количес тво 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. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
5.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Передача предметов в шеренге.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	<i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</i> Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча. Узнавание баскетбольного мяча.
12.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
14.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
16.	Выполнение удара в ворота с места.	1	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места.
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
23.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе.
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.	<i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</i> Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча.
30.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола

31.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
32.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
33.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.Выполнение удара в ворота с места.
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.
38.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте.
41.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте.
42.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание
43.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание
44.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
45.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча
48.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.
49.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение.Узнавание волейбольного мяча.
50.	Волейбол.	1	Объяснение.подача волейбольного мяча сверху.
51.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение.подача волейбольного мяча сверху.
52.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение.подача волейбольного мяча сверху.
53.	Футбол.	1	Объяснение.Узнавание футбольного мяча.
54.	Выполнение удара в ворота с места.	1	Объяснение.Выполнение удара в ворота с места.
55.	Выполнение удара в ворота с места.	1	Объяснение.Узнавание футбольного мяча.
56.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
57.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке, поочередно.

62.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Передача предметов в шеренге.
67.	Туризм.	3	
68.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	Объяснение. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
69.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	Объяснение. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
70.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	Объяснение. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	2	Объяснение. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.
73.	Подача волейбольного мяча сверху.	2	Объяснение. Подача волейбольного мяча сверху.
74.	Выполнение удара в ворота с места.	2	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.

Тематическое планирование 2 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. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Ознакомление. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Объяснение. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
5.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках..
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
12.	Ловля баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.

14.	Подача волейбольного мяча снизу.	1	Объяснение. Подача волейбольного мяча с низу.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
16.	Выполнение удара в пустые ворота, с вратарем.	1	Объяснение. Выполнение удара в пустые ворота, с вратарем.
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Болото».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Болото».
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Ознакомление. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
22.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Объяснение. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
23.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках.
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.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
30.	Ловля баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча.
31.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
32.	Подача волейбольного мяча с низу.	1	Объяснение. Подача волейбольного мяча с низу.
33.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Ознакомление. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
37.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Объяснение. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
38.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках.
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. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».

44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Ознакомление. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
45.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Объяснение. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
48.	Ловля баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
50.	Подача волейбольного мяча снизу.	1	Объяснение. Подача волейбольного мяча с низу.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
52.	Выполнение удара в пустые ворота, с вратарем.	1	Объяснение. Выполнение удара в пустые ворота, с вратарем.
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Болото».
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры «Болото».
55.	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
56.	Ловля баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Ознакомление. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
61.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Объяснение. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
62.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Объяснение. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
67.	Туризм.	3	
68.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1	Объяснение. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
69.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1	Объяснение. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
70.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1	Объяснение. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.	2	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
73.	Ловля баскетбольного мяча.	2	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча.

74.	Волейбол.	2	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
-----	-----------	---	---

Тематическое планирование 3 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. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
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.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1	Объяснение. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
5.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами, с движениями рук.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча
12.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.
13.	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
14.	Прием волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. Прием волейбольного мяча сверху.
15.	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
16.	Выполнение удара с 2-х шагов.	1	Объяснение. Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем).
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
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.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1	Объяснение. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
23.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами, с движениями рук.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе.
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
30.	Прием волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. Прием волейбольного мяча сверху.
31.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
32.	Выполнение удара с 2-х шагов.	1	Объяснение. Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем).
33.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
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.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	1	Объяснение. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
38.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
39.	Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами, с движениями рук.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе.
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
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.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1	Объяснение. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча.
48.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
50.	Прием волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. Прием волейбольного мяча сверху.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
52.	Выполнение удара с 2-х шагов.	1	Объяснение. Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем).
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».

54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча
56.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Объяснение.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.
57.	Волейбол.	1	Объяснение.Узнавание волейбольного мяча.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
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.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1	Объяснение. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
62.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Движения руками при беге: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
64.	Прыжки.	1	Объяснение.Прыжки на двух ногах на месте с поворотами, с движениями рук. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами, с движениями рук.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.
67.	Туризм.	3	
68.	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
69.	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
70.	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1	Объяснение.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Футбол.	2	Объяснение.Узнавание футбольного мяча.
73.	Выполнение удара с 2-х шагов.	2	Объяснение.Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем).
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».

Тематическое планирование 4 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. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
5.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на четвереньках.
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола.
12.	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.	1	Объяснение. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
14.	Прием волейбольного мяча снизу.	1	Объяснение. Прием волейбольного мяча с низу.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
16.	Выполнение удара с разбега.	1	Объяснение. Выполнение удара с разбега (пустые ворота, с вратарем).
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
23.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на четвереньках.
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Передача баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
30.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
31.	Прием волейбольного мяча снизу.	1	Объяснение. Прием волейбольного мяча с низу.

32.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
33.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
38.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на четвереньках.
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола.
48.	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.	1	Объяснение. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
50.	Прием волейбольного мяча снизу.	1	Объяснение. Прием волейбольного мяча с низу.
51.	Футбол.	1	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
52.	Выполнение удара с разбега.	1	Объяснение. Выполнение удара с разбега (пустые ворота, с вратарем).
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	1	Объяснение. Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола.
56.	Передача баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Узнавание волейбольного мяча.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

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.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.	1	Объяснение. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
62.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на четвереньках.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
67.	Туризм.	3	
68.	Расположение в спальном мешке.	1	Объяснение. 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.
69.	Расположение в спальном мешке.	1	Объяснение. 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.
70.	Расположение в спальном мешке.	1	Объяснение. 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.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Прием волейбольного мяча снизу.	2	Объяснение. Прием волейбольного мяча с низу.
73.	Футбол.	2	Объяснение. Узнавание футбольного мяча.
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Тематическое планирование 5 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. 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.	Коррекционные подвижные игры.	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.
69.	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.
70.	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.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Футбол.	2	Объяснение. Футбол, ведение мяча.
73.	Прием мяча, стоя в воротах	2	Объяснение. Прием мяча, стоя в воротах
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Тематическое планирование 6 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.
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.	Поддача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. Поддача 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.	Поддача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. Поддача 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.
69.	Составные части палатки.	1	Объяснение. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
70.	Составные части палатки.	1	Объяснение. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	2	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
73.	Волейбол.	2	Объяснение. Игра в паре через сетку.
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

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.
69.	Установки палатки.	1	Объяснение. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.
70.	Установки палатки.	1	Объяснение. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Бадминтон.	2	Объяснение. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
73.	Бадминтон.	2	Объяснение. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

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 игр и спортивных упражнений.	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.	Туризм.	3	
68.	Установление растяжек палатки.	1	Объяснение. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.
69.	Установление растяжек палатки.	1	Объяснение. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.
70.	Установление растяжек палатки.	1	Объяснение. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Футбол.	2	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой
73.	Бадминтон.	2	Объяснение. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Тематическое планирование 9 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
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, 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.	Коррекционные подвижные игры.	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. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).
14.	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Подача 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.	Физическая подготовка	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.	Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Поддача 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 кольшков (с растяжки, из днища), складывание кольшков 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.
69.	Разборка и установка палатки.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшков (с растяжки, из днища), складывание кольшков 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.
70.	Разборка и установка палатки.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшков (с растяжки, из днища), складывание кольшков 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.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Футбол.	2	Объяснение. Остановка катящегося мяча ногой, передача мяча.
73.	Бадминтон. Игра в паре.	2	Объяснение. Бадминтон. Игра в паре
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Тематическое планирование 10 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. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
4.	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Объяснение. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
5.	Наклоны туловища вперед.	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Метание в корзину малого мяча.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия)
12.	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.	1	Объяснение. Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Подача волейбольного мяча сверху (снизу)..
14.	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).
15.	Футбол.	1	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
16.	Игра в паре. Бадминтон.	1	Объяснение. Игра в паре. Бадминтон.
17.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
22.	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Объяснение. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
23.	Наклоны туловища вперед.	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Метание в корзину малого мяча.

28.	<i>Коррекционные подвижные игры.</i>	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. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
32.	Игра в паре.	1	Объяснение. Игра в паре. Бадминтон.
33.	Игра в паре.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
34.	<i>Физическая подготовка</i>	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
37.	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Объяснение. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
38.	Наклоны туловища вперед.	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Метание в корзину малого мяча.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
45.	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Объяснение. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
46.	<i>Коррекционные подвижные игры.</i>	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия)
48.	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.	1	Объяснение. Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.
49.	Волейбол. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
50.	Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).
51.	Футбол.	1	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
52.	Игра в паре. Бадминтон.	1	Объяснение. Игра в паре. Бадминтон.
53.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
54.	Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).
56.	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.	1	Объяснение. Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.

57.	Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	Объяснение. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
61.	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Объяснение. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
62.	Наклоны туловища вперед.	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Метание в корзину малого мяча.
67.	Туризм.	3	
68.	Подготовка кострового места.	1	Объяснение. Подготовка кострового места. Складывание костра
69.	Подготовка кострового места.	1	Объяснение. Подготовка кострового места. Складывание костра
70.	Подготовка кострового места.	1	Объяснение. Подготовка кострового места. Складывание костра
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Футбол.	2	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
73.	Игра в паре. Бадминтон.	2	Объяснение. Игра в паре. Бадминтон.
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Тематическое планирование 11 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. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
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.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
5.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1	Объяснение. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег приставным шагом в колонне, шеренге.
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на перекладине. Перелезание через препятствия.
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой).
12.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой).
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
14.	Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.	1	Объяснение. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
15.	Футбол. Игра в паре.	1	Объяснение. Игра в паре.
16.	Выполнение удара в ворота с места.	1	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места.
17.	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.
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.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
22.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
23.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1	Объяснение. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег приставным шагом в колонне, шеренге.
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на перекладине. Перелезание через препятствия.
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой).
30.	Волейбол.	1	Объяснение. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
31.	Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.	1	Объяснение. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
32.	Футбол. Игра в паре.	1	Объяснение. Игра в паре.
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. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.

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.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
38.	Круговые движения прямыми руками вперед.	1	Объяснение. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег приставным шагом в колонне, шеренге.
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на перекладине. Перелезание через препятствия.
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
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.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой).
48.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой).
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Подача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
50.	Подача и прием волейбольного мяча.	1	Объяснение. Подача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
51.	Футбол. Игра в паре.	1	Объяснение. Игра в паре.
52.	Выполнение удара в ворота с места.	1	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места.
53.	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.
54.	Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	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 чередованием рук (правой, левой).
56.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Объяснение. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой).
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Подача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку.
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.
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.	Наклоны туловища вперед.	1	Объяснение. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
62.	Круговые движения прямыми руками.	1	Объяснение. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Бег приставным шагом в колонне, шеренге.
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на перекладине. Перелезание через препятствия.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
67.	Туризм.	3	
68.	Разжигание костра.	1	Объяснение. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
69.	Разжигание костра.	1	Объяснение. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
70.	Разжигание костра.	1	Объяснение. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Футбол. Игра в паре.	2	Объяснение. Игра в паре.
73.	Выполнение удара в ворота с места.	2	Объяснение. Выполнение удара в ворота с места.
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Тематическое планирование 12 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 и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке
4.	Равновесие.	1	Объяснение. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
5.	Движение руками и ногами.	1	Объяснение. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки
6.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).
7.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с разбега, через препятствие.
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Полоса препятствий, прохождение полосы чередуя ползание на животе, на четвереньках, с перелезание через препятствия.
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Перенос груза в паре, на скрещенных руках.
10.	Коррекционные подвижные игры.	8	
11.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Игра в Баскетбол.
12.	Игра в Баскетбол.	1	Объяснение. Игра в Баскетбол.
13.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в Пионербол.
14.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
15.	Футбол.	1	Объяснение. Игра в Футбол.
16.	Игра в Футбол.	1	Объяснение. Игра в Футбол.

17.	Игра в паре. Бадминтон.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.
18.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.
19.	Физическая подготовка	8	
20.	Вводный урок. Построения и перестроения.	1	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Построение и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке
22.	Равновесие.	1	Объяснение. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
23.	Движение руками и ногами.	1	Объяснение. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки
24.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).
25.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с разбега, через препятствие.
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Полоса препятствий, прохождение полосы чередуя ползание на животе, на четвереньках, с перелезание через препятствия.
27.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Перенос груза в паре, на скрещенных руках.
28.	Коррекционные подвижные игры.	5	
29.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в Пионербол
30.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
31.	Футбол.	1	Объяснение. Игра в Футбол.
32.	Игра в Футбол.	1	Объяснение. Игра в Футбол.
33.	Игра в паре. Бадминтон.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.
34.	Физическая подготовка	11	
35.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке
37.	Равновесие.	1	Объяснение. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
38.	Движение руками и ногами.	1	Объяснение. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки
39.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).
40.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с разбега, через препятствие.
41.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Полоса препятствий, прохождение полосы чередуя ползание на животе, на четвереньках, с перелезание через препятствия.
42.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Перенос груза в паре, на скрещенных руках.
43.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.
44.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке
45.	Равновесие.	1	Объяснение. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
46.	Коррекционные подвижные игры.	11	
47.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Игра в Баскетбол.

48.	Игра в Баскетбол.	1	Объяснение. Игра в Баскетбол.
49.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в Пионербол
50.	Подача волейбольного мяча сверху.	1	Объяснение. подача волейбольного мяча сверху.
51.	Футбол. Игра в Футбол.	1	Объяснение. Игра в Футбол.
52.	Игра в Футбол.	1	Объяснение. Игра в Футбол.
53.	Игра в паре. Бадминтон.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.
54.	Игра в паре. Подвижные игры.	1	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.
55.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Объяснение. Игра в Баскетбол.
56.	Игра в Баскетбол.	1	Объяснение. Игра в Баскетбол.
57.	Волейбол.	1	Объяснение. Игра в Пионербол
58.	Физическая подготовка	8	
59.	Построения и перестроения.	1	Объяснение. Построение и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.
60.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Объяснение. Дыхательные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке
61.	Равновесие.	1	Объяснение. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
62.	Движение руками и ногами.	1	Объяснение. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки
63.	Ходьба и бег.	1	Объяснение. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).
64.	Прыжки.	1	Объяснение. Прыжки в длину с разбега, через препятствие.
65.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Объяснение. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Полоса препятствий, прохождение полосы чередуя ползание на животе, на четвереньках, с перелезание через препятствия.
66.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	Объяснение. Перенос груза в паре, на скрещенных руках.
67.	Туризм.	3	
68.	Соблюдение правил поведения в походе.	1	Объяснение. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
69.	Соблюдение правил поведения в походе.	1	Объяснение. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
70.	Соблюдение правил поведения в походе.	1	Объяснение. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
71.	Коррекционные подвижные игры.	6	
72.	Игра в Футбол.	2	Объяснение. Игра в Футбол.
73.	Игра в паре. Бадминтон.	2	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.
74.	Игра в паре. Подвижные игры.	2	Объяснение. Соблюдение правил игры в паре.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Адаптивная физкультура» предусматривает, как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с

различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

- ✓ альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;
- ✓ мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.