

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
учителей коррекционно-
развивающей
направленности
(протокол от 30.08.2024 №1)

СОГЛАСОВАНА
зам. директора
_____ А.В.Жгунова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МКОУ «СОШ №3 Алзамай»
от 30.08.2024 №138-од

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для освоения АООП УО (вариант 2)
срок реализации: 5 лет

2024 г.
(год разработки)

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5-9 классов составлена на основе требований к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2.

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»

5 класс.

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.
- 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.

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.

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.

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).
- Ходьба с высоким подниманием колен.
- Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
- Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.
- Приседание.
- Ползание на четвереньках.
- Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (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

- 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.

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.

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.
- Подача 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 «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
- Чистка лыж от снега.

Практическая часть

- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку":
 - приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку),
 - сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.
- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.
- Выполнение попеременного двухшажного хода.
- Выполнение бесшажного хода.
- Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

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

- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
- Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
- Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.
- Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.
- Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
- Подготовка места для установки палатки.
- Раскладывание палатки.
- Ориентировка в частях палатки.
- Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек.
- Установление растяжек палатки.
- Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.
- Подготовка кострового места.
- Складывание костра.
- Разжигание костра.
- Поддержание огня в костре.
- Тушение костра.
- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать 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.

6 класс.

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.
- 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.

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.

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.

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).
- 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

- 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.

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.

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.
- Подача 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 «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.

- Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
- Чистка лыж от снега.

Практическая часть

- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку":
- приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку),
- сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.
- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.
- Выполнение попеременного двухшажного хода.
- Выполнение бесшажного хода.
- Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

- Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
- Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
- Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.
- Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.
- Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
- Подготовка места для установки палатки.
- Раскладывание палатки.
- Ориентировка в частях палатки.
- Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.
Установление стоек.
- Установление растяжек палатки.
- Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.
- Подготовка кострового места.
- Складывание костра.
- Разжигание костра.
- Поддержание огня в костре.

- Тушение костра.
- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать 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.

7 класс

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.
- 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.

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.

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.

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).
- 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

- 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.

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.

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.
- Подача 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 «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
- Чистка лыж от снега.

Практическая часть

- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку":
- приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку),
- сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.
- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.
- Выполнение попеременного двухшажного хода.
- Выполнение бесшажного хода.
- Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

- Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

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

8 класс

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.
- 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.

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.

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.

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).
- 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

- 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.

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.

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.
- Подача 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 «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

- Чистка лыж от снега.

Практическая часть

- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку":
- приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку),
- сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.
- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.
- Выполнение попеременного двухшажного хода.
- Выполнение бесшажного хода.
- Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

- Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
- Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
- Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.
- Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.
- Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
- Подготовка места для установки палатки.
- Раскладывание палатки.
- Ориентировка в частях палатки.
- Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.
Установление стоек.
- Установление растяжек палатки.
- Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.
- Подготовка кострового места.
- Складывание костра.
- Разжигание костра.
- Поддержание огня в костре.
- Тушение костра.
- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать 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.

9 класс

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.
- 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.

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.

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.

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).
- 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

- 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.

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.

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.
- Подача 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 «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
- Чистка лыж от снега.

Практическая часть

- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку":
- приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку),
- сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.
- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.
- Выполнение попеременного двухшажного хода.
- Выполнение бесшажного хода.
- Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

- Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
- Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.

- Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.
- Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.
- Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
- Подготовка места для установки палатки.
- Раскладывание палатки.
- Ориентировка в частях палатки.
- Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек.
- Установление растяжек палатки.
- Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.
- Подготовка кострового места.
- Складывание костра.
- Разжигание костра.
- Поддержание огня в костре.
- Тушение костра.
- Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать 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.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»

5 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

У обучающегося будут сформированы:

- Освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
- Адекватное представление о собственных возможностях.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет « Адаптивная физическая культура»

6 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

У обучающегося будут сформированы:

- Освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
- Адекватное представление о собственных возможностях.
- Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет « Адаптивная физическая культура»

7 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

У обучающегося будут сформированы:

- Освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
- Адекватное представление о собственных возможностях.
- Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»

8 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

У обучающегося будут сформированы:

- Освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
- Адекватное представлений о собственных возможностях.
- Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- Установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет « Адаптивная физическая культура»

9 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

У обучающегося будут сформированы:

- Освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
- Адекватное представление о собственных возможностях.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

III Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	класс				
		5	6	7	8	9
1	Физическая подготовка	24	21	21	20	20
2	Коррекционные игры	25	25	25	24	24
3	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
4	Туризм	5	8	8	10	10
	итого	68	68	68	68	68