Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья № 1имени Мальцевой Екатерины Александровны»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании педагогического совета  Протокол № 1  от «28» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1 имени Мальцевой Екатерины Александровны»  Приказ № 163 от «30» августа 2024г. |

**Рабочая программа**

по адаптивной физической культуре

для 1доп – 12 класса

на 2024 – 2025 учебный год

Учитель: Н.Н.Бесчетникова

Вологда

2024 год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29 декабря 2012 года (редакция на 01.09.2024);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года № 1599;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями от 1 февраля 2024г.;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 года № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ";
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию об­разовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образо­вания организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 (с изменениями и дополнениями №347 от 21.05.2024 года);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован Минюстом России от 18.12.2020г. №61573);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2), утверждённая приказом № 163 от 30.08.2024;
9. Учебный план по реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2), утверждённый приказом № 163 от 30.08.2024;
10. Устав МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1», утверждённый постановлением Администрации г. Вологды от 13.11.2015 г № 8661;
11. Положение о системе оценок, формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утверждённое приказом № 76/1 от 20.03.2020;
12. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ, утверждённое приказом № 157 от 30.08.2021;
13. Список учебников на 2024 – 2025 учебный год, утверждённый приказом № 163 от 30.08.2024.

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

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Содержание программы по адаптивной физической культуре определяется, исходя из:

1. Широкой вариативности, неравномерности, непоследовательности созревания психических и физических функций, в частности при различных сочетаниях основных дефектов (ТМНР, СД, тяжелая умственная отсталость и РАС);
2. Различных адаптационных возможностей и разных временных периодов, необходимых для формирования того или иного двигательного навыка;
3. Необходимость многократного повторения при разучивании новых движений и подвижных игр в сочетании с правильным показом и возвращение к пройденному материалу в течение всего периода обучения;
4. Необходимости разучивания движений по частям, разбив на элементарные, в некоторых случаях автономные движения в различных сочетаниях на этапе подготовки;
5. Целесообразности изменений в предметной и окружающей обстановки, коррекционных условий выполнения разученных движений, двигательных программ и упражнений для повышения эффективности закрепления полученных навыков;
6. Необходимости использования на уроке непосредственной помощи педагога в процессе разучивания и воспроизведения упражнения;
7. Материально-технических возможностей и географических особенностей учреждения.

**Цель программы:**

1. создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
2. повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

* 1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
  2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
  3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  4. Формирование пространственной ориентации;
  5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;

**Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
3. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
4. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

**Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
5. **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

1. **Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 (дополнительном), 1 классах рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю); в 2 – 12 классах рассчитана на 34 учебные недели в год и составляет 102 часа (3 часа в неделю).

1. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия**

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

* основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
* социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
* формирование уважительного отношения к окружающим;
* овладение начальными навыками адаптации;
* освоение доступной социальной роли (обучающегося);
* развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
* развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения программы:**

*1дополнительный - 1 класс*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях;
* знание основных строевых команд;
* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём;
* соблюдение требований техники безопасности.

*2 класс*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
* выполнение комплексов утренней гимнастики;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
* выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях;
* знание основных строевых команд;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в подвижных играх;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.
* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов.

*3 класс*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья и физического развития;
* выполнение комплексов утренней гимнастики;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
* подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в проведении подвижных игр;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.
* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*4 класс*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях;
* знание основных строевых команд;
* подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Базовые** **учебные действия**, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой ― составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

На период окончания первого этапа обучения у младших школьников могут быть сформированы следующие **личностные учебные действия:**

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
* самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
* устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
* работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**5-12 классы**

**Личностные результаты включают:**

* основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
* социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
* формирование уважительного отношения к окружающим;
* овладение начальными навыками адаптации;
* освоение доступной социальной роли (обучающегося);
* развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
* развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

***Учащиеся должны знать:***

* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;
* общие сведения об игре;
* правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;
* права и обязанности игроков;
* как избежать травматизма;
* как влияют занятия лыжами на здоровье учащихся;
* правила соревнований;
* тактику одиночных игр;
* значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
* основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности;
* как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
* как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
* как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
* правила игры в Пионербол;
* виды лыжного спорта;
* технику лыжных ходов;
* правила игры Баскетбол и его элементы; правила соревнований в парных играх.

***Учащиеся должны уметь:***

* выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
* выполнять исходное положение без контроля зрения;
* правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* сохранять равновесие на прямой плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
* выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
* выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку;
* передачу и ловлю мяча;
* ведение мяча;
* пройти 20—30 мин в быстром темпе;
* бежать с переменной скоростью 5 мин;
* равномерно в медленном темпе 8 мин;
* выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»;
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
* выполнять прием и передачу мяча снизу в парах;
* различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
* координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
* пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
* тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 1км (девочки), до 2 км (мальчики);
* выполнять прямую подачу;
* выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
* вести мяч шагом с обводкой условных противников;
* бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении;
* выполнять поворот на параллельных лыжах;
* проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
* преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики);
* выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
* бегать в медленном темпе 12—15 мин;
* бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние;
* прыгать в длину и высоту с полного разбега;
* метать малый мяч на дальность;
* бежать кросс на 2000 м;
* применять изученные элементы в одиночных играх.

**Базовые** **учебные действия,** формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой ― составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

На период окончания первого этапа обучения у младших школьников могут быть сформированы следующие **личностные учебные действия:**

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
* самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
* устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
* работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

1. **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая подготовка»**

Программно-методический материал включает следующие разделы:

1. Физическая подготовка (основы знаний, общеразвивающие упражнения)».
2. Коррекционные подвижные игры (коррекционные подвижные игры, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие координационных возможностей)».
3. «Велосипедная подготовка (имитационные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на развитие чувства баланса, езда на велосипеде)».
4. «Лыжная подготовка (снегоступинг, имитационные упражнения, овладение элементарными навыками катания на лыжах)».
5. «Туризм (упражнения на развитие различных видов выносливости, координаций, элементов гимнастической подготовки)».
6. **дополнительный - 2 класс**

**Раздел « Физическая подготовка».**

Построения и перестроения

1. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».

2. Построение в колонну по одному (равнение на затылок).

3. Построение в одну шеренгу (равнение по черте, по носкам).

4. Перестраивание из шеренги в круг, взявшись за руки.

5. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

6. Размыкание на вытянутые руки вперед.

7. Повороты по ориентирам.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения

1. Дыхательные упражнения в образном оформлении. «Х-х-хо» — согреть руки — выдох; «ф-ф-фу» — остудить воду — выдох; «понюхать цветок» — вдох.

2. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.

3. То же — по инструкции.

4. Грудное, брюшное и полное дыхание сначала в исходном положении «лежа на спине», затем «сидя» и «стоя».

5. Дыхание через нос и через рот: а) вдох и выдох через рот; б) вдох и выдох через нос; в) вдох через нос, выдох через рот; г) вдох через рот выдох через нос. Изменение длительности вдоха и выдоха: 1. вдох короче выдоха: 1-2-3 — вдох, 1-2-3-4 — выдох; 2. вдох длиннее выдоха (выдох при этом энергичный): 1-2-3-4 — вдох, 1-2-3 — выдох. 3. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией,: паровоз — выдох «чу-чу-чу»; вагон — выдох — «ш-чи-ш»; самолет — выдох — «у-у-у»; жук — выдох — «ж-ж-ж».

**Общеразвивающие упражнения**

1. Движения руками (одновременно и поочередно) в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения — с учетом «правильности выполнения движения и введения необходимых коррекций».

2. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.

3. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке одновременно двумя руками с контролем зрения, а также без него.

5. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.

6. Выделение пальцев рук.

7. Наклоны и повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя».

8. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

9. Тыльное и подошвенное сгибание стопы в различных исходных положениях.

10. Из исходного положения «стоя» поднимание на носках, перекаты с носков на пятки.

11. В исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередное и одновременное поднимание прямых, согнутых ног, отведение и круговые движения.

12. Из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимание прямой и согнутой ноги.

13. Приседание на всей ступне в стойке «ноги врозь».

14. Переход из положения «лежа» в положение «сидя».

15. Выполнение по памяти комбинации движений из 2— 3 элементов.

16. Отстукивание или отхлопывание заданного темпа.

17. Отхлопывание или отстукивание простого ритмического рисунка.

18. Выполнение какого-либо упражнения в разном темпе. Общеразвивающие упражнения желательно проводить в ровном оформлении: отведение рук в стороны и сведение можно дать в игровых упражнениях: «Петушок хлопает крылышками», «Самолет летит», поднимание рук вверх и опускание: «Дровосек дрова колет» и т. п.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Правильная осанка в положении «стоя» и «сидя».

2. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.

3. Из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки в стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны.

4. Из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку.

5. Посаженный в правильной осанке — сохранять это положение 5-10 сек.

6. Ходьба по залу, руки за спину или на поясе с сохранением правильной осанки.

Прикладные упражнения. Ходьба и бег

1. Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений).

2. Ходьба в колонне.

3. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

4. Ходьба в положении «руки за спину».

5. Ходьба на носках.

6. Ходьба с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному).

7. Ходьба в медленном и быстром темпе.

8. Спокойный бег с правильной координацией движений.

9. Бег на носках.

10. Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).

11. Ходьба с высоким подниманием колен.

12. Хлопки в ладони под поднятой согнутой прямой ногой.

**Прыжки**

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (лучше в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»).

2. Прыжки в разных построениях: стоя лицом в круг (можно взяться за руки); 1) прыжки на месте; 2) прыжки с продвижением к центру вперед; 3) прыжки с продвижением от центра назад; 4) прыжки с продвижением вправо и лево; 5) прыжки с одного начерченного круга в другой.

3. Подпрыгивание в парах по очереди, вместе.

4. Перепрыгивание через шнур, через мячи (15—20 см) с правильным приземлением.

5. Прыжки на одной ноге.

6. Прыжки в длину с места.

7. Подпрыгивание вверх за предметом (следить за правильным приземлением).

**Равновесие**

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.

2. Стойка на носках (3-4 сек).

3. Ходьба по доске, положенной на пол.

4. Ходьба по гимнастической скамейке (с различным положением рук).

5. Расхождение двоих на гимнастической скамейке.

**Лазание и перелезание**

1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

2. Подлезание под веревку, перекладину (высота — 40-50 см).

3. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.

4. Ползание через один гимнастический обруч, через 3-4 обруча на расстоянии 50 см один от другого.

5. Лазание через препятствия (высота до 50 см).

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза**.

1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

2. Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление.

3. Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом об пол.

4. Броски мячей вверх, об пол, об стенку и ловля одной, двумя руками.

5. Метание в цель правой и левой рукой (на расстояние 2-4 м, щит 1x1 м).

6. Метание на дальность.

7. Упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты).

8. Перенос гимнастической скамейки вчетвером.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

1. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

2. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Ловля волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

3. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Ведение мяча.

**Подвижные игры.**

1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

2. Соблюдение правил игры «Болото».

3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.

4. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

**Раздел «Коррекционные и подвижные игры».**

«Быстро по местам», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Гуси-лебеди», «Перепрыгни через ров», «Ловишки», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Найди предмет в зале». «Паук», «Рука все помнит», «На ощупь», «Море, берег», «Раз, два, три – говори!», «Ровным кругом», «Пустое место», «Стрелки», «Колокольчик», «Угадай предмет», «Перебежки в парах», «Части тела», «Что пропало?», «Мышка и огурчики», «Бездомный заяц», «Медведь и пчелы», «Совушка»., «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Полоса препятствий», «Собери пирамидку».

6. Размыкание на вытянутые руки вперед.

7. Повороты по ориентирам.

8. Повороты на месте в разные стороны.

**Раздел «Физическая подготовка»**

**Построения и перестроения**

1. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».

2. Построение в колонну по одному (равнение на затылок).

3. Построение в одну шеренгу (равнение по черте, по носкам).

4. Перестраивание из шеренги в круг, взявшись за руки.

5. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

Дыхательные упражнения

1. Дыхательные упражнения в образном оформлении. «Х-х-хо» — согреть руки — выдох; «ф-ф-фу» — остудить воду — выдох; «понюхать цветок» — вдох.

2. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.

3. То же — по инструкции.

4. Грудное, брюшное и полное дыхание сначала в исходном положении «лежа на спине», затем «сидя» и «стоя».

5. Дыхание через нос и через рот: а) вдох и выдох через рот; б) вдох и выдох через нос; в) вдох через нос, выдох через рот; г) вдох через рот выдох через нос. Изменение длительности вдоха и выдоха: 1. вдох короче выдоха: 1-2-3 — вдох, 1-2-3-4 — выдох; 2. вдох длиннее выдоха (выдох при этом энергичный): 1-2-3-4 — вдох, 1-2-3 — выдох. 3. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией,: паровоз — выдох «чу-чу-чу»; вагон — выдох — «ш-чи-ш»; самолет — выдох — «у-у-у»; жук — выдох — «ж-ж-ж».

Общеразвивающие упражнения

1. Движения руками (одновременно и поочередно) в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения — с учетом «правильности выполнения движения и введения необходимых коррекций».

2. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.

3. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке одновременно двумя руками с контролем зрения, а также без него.

5. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.

6. Выделение пальцев рук.

7. Наклоны и повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя».

8. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

9. Тыльное и подошвенное сгибание стопы в различных исходных положениях.

10. Из исходного положения «стоя» поднимание на носках, перекаты с носков на пятки.

11. В исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередное и одновременное поднимание прямых, согнутых ног, отведение и круговые движения.

12. Из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимание прямой и согнутой ноги.

13. Приседание на всей ступне в стойке «ноги врозь».

14. Переход из положения «лежа» в положение «сидя».

15. Выполнение по памяти комбинации движений из 2— 3 элементов.

16. Отстукивание или отхлопывание заданного темпа.

17. Отхлопывание или отстукивание простого ритмического рисунка.

18. Выполнение какого-либо упражнения в разном темпе.

Общеразвивающие упражнения желательно проводить в ровном оформлении: отведение рук в стороны и сведение можно дать в игровых упражнениях: «Петушок хлопает крылышками», «Самолет летит», поднимание рук вверх и опускание: «Дровосек дрова колет» и т. п. Упражнения для формирования правильной осанки

1. Правильная осанка в положении «стоя» и «сидя».

2. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.

3. Из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки в стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны.

4. Из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку.

5. Посаженный в правильной осанке — сохранять это положение 5-10 сек.

6. Ходьба по залу, руки за спину или на поясе с сохранением правильной осанки.

Прикладные упражнения.

Ходьба и бег

1. Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений).

2. Ходьба в колонне.

3. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

4. Ходьба в положении «руки за спину».

5. Ходьба на носках.

6. Ходьба с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному).

7. Ходьба в медленном и быстром темпе.

8. Спокойный бег с правильной координацией движений.

9. Бег на носках.

10. Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).

11. Ходьба с высоким подниманием колен.

12. Хлопки в ладони под поднятой согнутой прямой ногой.

**Прыжки**

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (лучше в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»).

2. Прыжки в разных построениях: стоя лицом в круг (можно взяться за руки); 1) прыжки на месте; 2) прыжки с продвижением к центру вперед; 3) прыжки с продвижением от центра назад; 4) прыжки с продвижением вправо и лево; 5) прыжки с одного начерченного круга в другой.

3. Подпрыгивание в парах по очереди, вместе.

4. Перепрыгивание через шнур, через мячи (15—20 см) с правильным приземлением.

5. Прыжки на одной ноге.

6. Прыжки в длину с места.

7. Подпрыгивание вверх за предметом (следить за правильным приземлением).

**Равновесие**

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.

2. Стойка на носках (3-4 сек).

3. Ходьба по доске, положенной на пол.

4. Ходьба по гимнастической скамейке (с различным положением рук).

5. Расхождение двоих на гимнастической скамейке.

6. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)

**Лазание и перелезание**

1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

2. Подлезание под веревку, перекладину (высота — 40-50 см).

3. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.

4. Ползание через один гимнастический обруч, через 3-4 обруча на расстоянии 50 см один от другого.

5. Лазание через препятствия (высота до 50 см).

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.**

1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

2. Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление.

3. Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом об пол.

4. Броски мячей вверх, об пол, об стенку и ловля одной, двумя руками.

5. Метание в цель правой и левой рукой (на расстояние 2-4 м, щит 1x1 м).

6. Метание на дальность.

7. Упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты).

8. Перенос гимнастической скамейки вчетвером.

9. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

1. 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). Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Ведение мяча правой (левой ) рукой.

2. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Ловля волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Игра в паре без сетки.

3. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

4. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

**Подвижные игры.**

1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

2. Соблюдение правил игры «Болото».

3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.

4. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение правил игры «Бег к флажкам».

**Раздел «Коррекционные и подвижные игры»**

«Быстро по местам», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Гуси-лебеди», «Перепрыгни через ров», «Ловишки», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Найди предмет в зале». «Паук» «Рука все помнит», «На ощупь»,«Море, берег», «Раз, два, три – говори!», «Ровным кругом», «Пустое место», «Стрелки», «Колокольчик», «Угадай предмет», «Перебежки в парах», «Части тела», «Что пропало?», «Мышка и огурчики», «Бездомный заяц», «Медведь и пчелы», «Совушка» , «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Полоса препятствий», «Собери пирамидку», «Рыбаки и рыбки».

* 1. **класс**

**Раздел «Коррекционные подвижные игры».**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока 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. Узнавание пионербольного мяча.

Подвижные игры Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты, Соблюдение последовательности действий в игреэстафете «Строим дом». Подготовка к. спортивным играм и упражнениям. Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах). Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.

**Раздел «Физическая подготовка».**

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки. Построения и перестроения. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся поворотам направо, налево по образцу, данному учителем, и самостоятельно. Ходьба и упражнения в равновесии. Совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе, переступая на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сен:,сорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке) (см. третий класс, второе полугодие). Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковроли на, мягких модулей (с изменением темпа движения быстро, медленно). (Интеграция с уроками по предмету «Графика и письмо», раздел «Ритмические упражнения»); Упражнения на отработку умения ходить по кругу (по сигналу). Бег. Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. д. в медленном и .среднем темпе, на носках. Вводится обучение учащихся бегу на скорость. Упражнения в разнообразных видах бега со сменой ведущего (по ориентирам или за учителем). Прыжки. Прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной. Прыжки с продвижением вперед (3-4 вперед назад, с поворотами, боком (право влево); с высоты 25 счерез два-три предмета высотой 5-10 см; в длину с места (50 св высоту (15-20 сс места; на батутах типа «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок». Прыжки на мячах-хопах (фитбол). Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх./ Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5 2 и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся). Прокатывание мячей из игрового набора «Бросайка» или Бочче по полу в цель. Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку. Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек). Лазание по гимнастической лестнице.

1. **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. 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.

**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

**Раздел "Велосипедная подготовка".** Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

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

**Раздел "Туризм".** Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдениепоследовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание 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. 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.

**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. 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 «Велосипедная подготовка»**. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса) «Лыжная подготовка». Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

**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: раскрывание 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.

1. **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. 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.

**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 игреэстафете "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 игреэстафете "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 "Велосипедная подготовка".** Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса

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

**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: раскрывание 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.

**8-9 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. 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.

**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 игреэстафете "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 игреэстафете "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 «Велосипедная подготовка».**  Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.

**Раздел «Лыжная подготовка».** 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: раскрывание 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.

**10-12 класс**

**Раздел "Физическая подготовка".** *Построения и перестроения.* [Размыкание на вытянутые руки в стороны, на](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/552-zadacha-4-formirovanie-umeniya-vypolnyat-razmykanie.html) [вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/552-zadacha-4-formirovanie-umeniya-vypolnyat-razmykanie.html)

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)[.Движения головой: наклоны](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1367-9-1-2-11-dvizheniya-golovoj-naklony-vpered-nazad-v-storony-povoroty-krugovye-dvizheniya.html) [вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1367-9-1-2-11-dvizheniya-golovoj-naklony-vpered-nazad-v-storony-povoroty-krugovye-dvizheniya.html). [Поднимание головы в](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1368-9-1-2-12-podnimanie-golovy-v-polozhenii-lezha-na-zhivote.html) [положении «лежа на животе»](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1368-9-1-2-12-podnimanie-golovy-v-polozhenii-lezha-na-zhivote.html). [Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1369-9-1-2-13-naklony-tulovishcha-vpered-v-storony-nazad.html). [Повороты](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1370-9-1-2-14-povoroty-tulovishcha-vpravo-vlevo.html) [туловища вправо (влево)](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1370-9-1-2-14-povoroty-tulovishcha-vpravo-vlevo.html). [Круговые движения прямыми руками вперед (назад)](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1371-9-1-2-15-krugovye-dvizheniya-pryamymi-rukami-vpered-nazad.html). [Наклоны](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1372-9-1-2-16-naklony-tulovishcha-v-sochetanii-s-povorotami.html) [туловища в сочетании с поворотами](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1372-9-1-2-16-naklony-tulovishcha-v-sochetanii-s-povorotami.html).

*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](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1402-9-1-4-2-podlezanie-pod-prepyatstviya-na-zhivote-na-chetverenkakh.html) [животе, на четвереньках](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1402-9-1-4-2-podlezanie-pod-prepyatstviya-na-zhivote-na-chetverenkakh.html).

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

**Раздел "Коррекционные подвижные игры".** *Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*. Баскетбол. [Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия)](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/614-9-2-1-1-5-vedenie-basketbolnogo-myacha-po-pryamoj-s-obkhodom-prepyatstviya.html). [Броски мяча в кольцо двумя руками](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/615-9-2-1-1-6-broski-myacha-v-koltso-dvumya-rukami.html). Волейбол. [Подача волейбольного мяча сверху](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/617-zadacha-2-formirovanie-umeniya-podavat-volejbolnyj-myach.html) [(снизу).](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/617-zadacha-2-formirovanie-umeniya-podavat-volejbolnyj-myach.html) Футбол. [Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/621-9-2-1-3-2-vypolnenie-udara-v-vorota-s-mesta-pustye-vorota-s-vratarem-s-2-kh-shagov-pustye-vorota-s-vratarem-s-razbega-pustye-vorota-s-vratarem.html) [шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем)](http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/621-9-2-1-3-2-vypolnenie-udara-v-vorota-s-mesta-pustye-vorota-s-vratarem-s-2-kh-shagov-pustye-vorota-s-vratarem-s-razbega-pustye-vorota-s-vratarem.html). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**Раздел «Лыжная подготовка».** Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.

**Раздел "Велосипедная подготовка"**(имитационные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на развитие чувства баланса, езда на велосипеде)». Узнавание составных частей трехколесного велосипеда. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на велотренажере. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Уход за велосипедом.

**Раздел "Туризм.** Узнавание предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, при раскладывании и складывании спального мешка, при расположении в спальном мешке. Узнавание составных частей палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Последовательность действий при разборке установленной палатки. Разбивка бивака. Соблюдение правил поведения в походе.

**6.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Всего  часов | Физическая  подготовка | Лыжная подготовка | Велосипедная подготовка | Коррекционные подвижные игры | Туризм |
| 1доп.-1 | 99 | 80 | - | - | 19 | - |
| 2 | 102 | 80 | - | - | 22 | - |
| 3 | 102 | 73 | - | - | 29 | - |
| 4 | 102 | 86 | - | - | 16 | - |
| 5 | 102 | 57 | 10 | 5 | 24 | 6 |
| 6 | 102 | 57 | 10 | 5 | 24 | 6 |
| 7 | 102 | 51 | 19 | 6 | 11 | 15 |
| 8-9 | 102 | 48 | 19 | 8 | 13 | 14 |
| 10-12 | 102 | 50 | 8 | 7 | 31 | 6 |

**7. Описание материально-технического обеспечения**

**Оборудование в спортивном зале:**

Баскетбольная площадка с двумя баскетбольными корзинами.

Навесная гимнастическая стенка с тренажером для свода стоп - 1.

Гимнастический конь.

Гимнастический козёл.

Гимнастическое бревно.

Гимнастические скамейки – 4.

**Оборудование в спортивном (тренажерном) зале.**

Гимнастическая шведская стенка – 1шт.

Беговая дорожка – 2шт.

Велотренажеры – 3шт.

Мини степперы – 3шт.

Детский спортивный тренажер

«Тяга верхняя» - гребля – 1шт.

Гимнастическая скамья для пресса - 1шт.

Скамья атлетическая – 1шт.

Тонер (Дартс) – 3 шт.

Детская тяга «Жим ногами» - 1шт.

10.Мини велотренажеры – 3шт.

**Спортивный инвентарь для проведения уроков:**

1.Мягкие мячи – 10 шт.

2.Мячи волейбольные – 4 шт.

3.Мячи баскетбольные – 2 шт.

4. Мячи футбольные – 2 шт.

5.Мячи для настольного тенниса – 8 шт.

6.Мячи для большого тенниса – 4 шт.

7.Мячи набивные (метбол) – 24 шт.

8. Кистевые эспандеры – 29 шт.

9.Ручные эспандеры – 10 шт.

10.Гантели – 8 шт.

11.Скакалки – 12 шт.

12. Гимнастические мячи – 8 шт.

13. Лыжи - 25 пар.

14.Лыжные ботинки – 41 пара.

15.Лыжные палки – 25 пар.

16.Диск «Здоровье» – 12 шт.

17.Мяч массажный -10 шт.

18.Насос для мяча – 1шт.

19.Гимнастические палки – 20 шт.

20.Разметка для игр – 10 шт.

21.Ракетки для бадминтона – 5 пар.

22.Дартс – тонер – 2шт.

**Дидактический спортивный инвентарь:**

(нестандартное оборудование)

1.Средние мягкие мячи – 10 шт.

2.Малые мягкие мячи – 12 шт.

3.Бумажные малые мячи - 10 шт.

4.Мешочки с песком – 10 шт.

5.Мягкие гимнастические палки – 10 шт.

6.Коррекционная тропа мягкая следковая на веревочном соединении.

7.Носковая тропа.

8.Пяточная тропа.

9.Следки из ДВП:

- одиночные,

- двойные.

10.Следковые дорожки из ДВП:

- открытые,

- закрытые.

11.Пробочные следки (одиночные)

12.Следки двойные мягкие с пуговичками

13.Перчатки двойные с пуговичками

14.Пробочные дорожки от 3 до 6 метров

15.Коврик для прыжков с продвижением вперед и разные стороны

16.Деревянные бруски с носковыми следочками высотой 4 см.

**Литература**

Программа (специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. А,А,Дмитриев , научный руководитель И,М, Бгажнокова. «Просвещение»2011.

А.А.Дмитриев. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития Москва- Воронеж 2004.

Урок физкультуры в современной школе. Московский Комитет Образования. Москва 2002

Оздоровительные основы физических упражнений. Л.Д.Назаренко . Москва 2003

Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучения Г.П.Болонов. Москва-2003

Как помочь детям стать здоровыми. Е.А. Бабенкова Москва-2003

Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. З.С. Макарова. Москва-2004

Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие / Т.П.. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие для высших учебных заведений.- М.: Просвещение, 1989.

В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2000.

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2006.

И.Д.Романова. Физическая культура для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.- М.: Просвещение, 1979.

Ю.Г.Коджаспиров. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классов.- М.: Дрофа, 2003.

М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2002 .

Журнал «Физическая культура в школе», № 3,4 2007; № 2,3,4 2008.- М.: Школа-Пресс.

**спортивный инвентарь**: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи; лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.