

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
(1-9 классы)**

(Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), принятой на Педагогическом совете, протокол №1 от 31.08.2023, утвержденной приказом директора №386 от 31.08.2023)

Североморск
2023

Адаптивная физкультура

Структура программы включает: пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка

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

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

Содержание учебного предмета "Адаптивная физкультура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм", «Лыжная подготовка».

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Раздел "Коррекционные подвижные игры"

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка".

Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Туризм"

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

Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка"

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

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

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения

"сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

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

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

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

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

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).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

"Адаптивная физкультура"

Личностные результаты

- проявление собственных чувств;

- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх.

2 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека.

3 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей.

4 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим.

5 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим;
- определение круга своих интересов;
- определение состояния своего здоровья.

6 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим;
- определение круга своих интересов;

-
- определение состояния своего здоровья;
 - осознание ответственности, связанной с сохранением своих вещей: одежда, игрушки;
 - сообщение об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.).

7 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим;
- определение круга своих интересов;
- определение состояния своего здоровья;
- осознание ответственности, связанной с сохранением своих вещей: одежда, игрушки;
- сообщение об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.);
- осознание, что может, а что ему пока не удается.

8 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- потребность в новых знаниях;
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим;
- определение круга своих интересов;
- определение состояния своего здоровья;
- осознание ответственности, связанной с сохранением своих вещей: одежда, игрушки;
- сообщение об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.);
- осознание, что может, а что ему пока не удается;
- определение стиля жизни (мало сплю, устал);
- вступление в диалог с окружающими по собственной инициативе;
- прослеживание связи между своими действиями и наступившими последствиями.

9 класс

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- испытывание потребности в новых знаниях;
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим;
- определение круга своих интересов;
- определение состояния своего здоровья;

-
- осознание ответственности, связанной с сохранением своих вещей: одежда, игрушки;
 - сообщение об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.);
 - осознание, что может, а что ему пока не удается;
 - определение стиля жизни (мало сплю, устал);
 - вступление в диалог с окружающими по собственной инициативе;
 - прослеживание связи между своими действиями и наступившими последствиями;
 - способность оценивания достижений других и свои собственных, терпимое отношение к промахам и ошибкам других, восприятие доброжелательной критики со стороны.

Предметные (возможные) результаты

1 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.

2 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя.

3 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр.

4 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;
- самостоятельно выполняют физические упражнения.

5 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;

-
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
 - выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
 - выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;
 - самостоятельно выполняют физические упражнения;
 - знают основные понятия теоретической части программы;
 - умеют ориентироваться в спортивном зале.

6 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;
- самостоятельно выполняют физические упражнения;
- знают основные понятия теоретической части программы;
- умеют ориентироваться в спортивном зале;
- выполняют построения и перестроения на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют команды на месте и в передвижении по спортивному залу.

7 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;
- самостоятельно выполняют физические упражнения;
- знают основные понятия теоретической части программы;
- умеют ориентироваться в спортивном зале;
- выполняют построения и перестроения на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют команды на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют комплексы утренней гигиенической и ритмической гимнастики, ОРКУ с различным инвентарем;
- выполняют лазание по гимнастической стенке, скамейке, и перелезание через препятствия.

8 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;

- самостоятельно выполняют физические упражнения;
- знают основные понятия теоретической части программы;
- умеют ориентироваться в спортивном зале;
- выполняют построения и перестроения на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют команды на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют комплексы утренней гигиенической и ритмической гимнастики, ОРКУ с различным инвентарем;
- выполняют лазание по гимнастической стенке, скамейке, и перелезание через препятствия;
- выполняют различные прыжки;
- выполняют задания с мячами различного диаметра: броски, ловлю, метание.

9 класс

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;
- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;
- самостоятельно выполняют физические упражнения;
- знают основные понятия теоретической части программы;
- умеют ориентироваться в спортивном зале;
- выполняют построения и перестроения на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют команды на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют комплексы утренней гигиенической и ритмической гимнастики, ОРКУ с различным инвентарем;
- выполняют лазание по гимнастической стенке, скамейке, и перелезание через препятствия;
- выполняют различные прыжки;
- выполняют задания с мячами различного диаметра: броски, ловлю, метание;
- знают и умеют играть в подвижные игры разной направленности;
- выполняют элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол);
- выполняют определенные задания учителя при ходьбе на лыжах.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х-колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 класс.

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 99 часов

1 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Ходьба	12	2	0	
2.2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	14	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.3	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	12	2	0	
2.4	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	13	0	0	
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Подвижные игры	33	0	0	
Итого по разделу		33	0	0	
Раздел 4. Туризм					
4.1	Туристический инвентарь для похода	14	0	0	
Итого по разделу		14		0	
Общее количество часов по программе		99			

2 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Ходьба	10	2	0	
2.2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	10	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.3	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	10	0	0	
2.4	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	10	0	0	
2.5	Прыжки	8	2	0	
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Подвижные игры	30	0	0	
Итого по разделу		30			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Практические занятия	8	0	0	
Итого по разделу		8			
Раздел 5. Туризм					
5.1	Туристический инвентарь для похода	12	0	0	
Итого по разделу		102			

Общее количество часов по программе	102		
--	-----	--	--

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 102 часа

3 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Построения и перестроения	8	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
2.2	Ходьба	8	2	0	
2.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.4	Прыжки	8	2	0	
2.5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	8	0	0	
2.6	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	8	0	0	
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Подвижные игры	30	0	0	
Итого по разделу		30			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Практические занятия	8	0	0	
Итого по разделу		8			

Раздел 5. Туризм					
5.1	Туристический инвентарь для похода	12	0	0	
Итого по разделу		12			
Общее количество часов по программе		102			

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 102 часа

4 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Построения и перестроения	8	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
2.2	Ходьба	6	2	0	
2.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.4	Прыжки	6	2	0	
2.5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	6	0	0	
2.6	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	6	0	0	
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Подвижные игры	30	0	0	
Итого по разделу		30			

Раздел 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
4.1	Практические занятия	10	0	0	
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Туризм					
5.1	Туристический инвентарь для похода	9	0	0	
5.2	Подготовка и разведение костра в походе	9	0	0	
Итого по разделу		18			
Общее количество часов по программе		102			

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 102 часа

5 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Построения и перестроения	6	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
2.2	Ходьба	6	2	0	
2.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.4	Прыжки	6	2	0	
2.5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	6	0	0	
2.6	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	8	0	0	

Итого по разделу		40			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Подвижные игры	30	0	0	
Итого по разделу		30			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Практические занятия	10	0	0	
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Туризм					
5.1	Туристический инвентарь для похода	9	0	0	
5.2	Подготовка и разведение костра в походе	9	0	0	
Итого по разделу		18			
Общее количество часов по программе		102			

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 102 часа

6 класс				
Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика				
Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Физическая подготовка				
Построения и перестроения	8	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
Ходьба	8	2	0	

Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
Прыжки	5	2	0	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	5	0	0	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	6	0	0	
Итого по разделу	40			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры				
Спортивные игры и спортивные упражнения	30	0	0	
Итого по разделу	30			
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Практические занятия	10	0	0	
Итого по разделу	10			
Раздел 5. Туризм				
Туристический инвентарь для похода	6	0	0	
Подготовка и разведение костра в походе	6	0	0	
Правила поведения в походе	6	0	0	
Итого по разделу	18			
Общее количество часов по программе	102			

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 102 часа

7 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические	

				работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Построения и перестроения	8	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
2.2	Ходьба	8	2	0	
2.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.4	Прыжки	6	2	0	
2.5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	5	0	0	
2.6	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	5	0	0	
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Спортивные игры и спортивные упражнения	30	0	0	
Итого по разделу		30	0	0	
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Практические занятия	10	0	0	
Итого по разделу		10	0	0	
Раздел 5. Туризм					
5.1	Туристический инвентарь для похода	6	0	0	
5.2	Подготовка и разведение костра в походе	6	0	0	
5.3	Правила поведения в походе	6	0	0	
Итого по разделу		18			
Общее количество часов по программе		102			

8 класс					
№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
			Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика					
	Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Физическая подготовка					
2.1	Построения и перестроения	6	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
2.2	Ходьба	8	2	0	
2.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
2.4	Прыжки	6	2	0	
2.5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	6	0	0	
2.6	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	6	0	0	
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры					
3.1	Спортивные игры и спортивные упражнения	30	0	0	
Итого по разделу		30	0	0	
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Практические занятия	10	0	0	
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Туризм					
5.1	Туристический инвентарь для похода	4	0	0	
5.2	Подготовка и разведение костра в походе	8	0	0	

5.5	Правила поведения в походе	6	0	0	
Итого по разделу		18	6	0	
Общее количество часов по программе		102			

Количество часов в неделю - 3 часа

Количество часов за год - 102 часа

9 класс				
Название разделов и тем программы	Количество часов	Количество:		Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		Контрольные работы (тесты)	Лабораторные работы или практические работы	
Раздел 1. Диагностика				
Диагностика	4	0	0	
Итого по разделу	4			
Раздел 2. Физическая подготовка				
Построения и перестроения	6	0	0	https://pochemu4ka.ru/publ/108
Ходьба	8	2	0	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8	2	0	https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura
Прыжки	6	2	0	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	6	0	0	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	6	0	0	
Итого по разделу	40			
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры				
Спортивные игры и спортивные упражнения	30	0	0	
Итого по разделу	30			
Раздел 4. Лыжная подготовка				

Практические занятия	10	0	0	
Итого по разделу	10			
Раздел 5. Туризм				
Туристический инвентарь для похода	4	0	0	
Подготовка и разведение костра в походе	6	0	0	
Правила поведения в походе	8	0	0	
Итого по разделу	18			
Общее количество часов по программе	102			