

Государственное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №7» города Воркуты

РАССМОТРЕНО  
Решение заседания методического совета  
№ 6 от 17.05.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ ГОУ РК «С(к)ШИ №7»  
№ 148 от 18.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**  
**1доп.-9 классы**  
**в условиях реализации ФАООП УО (вариант 2)**

Программа разработана:  
учителем  
адаптивной физической культуры  
Веремейчук Н. П.

Воркута, 2023

**1. Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ГОУ РК «С(к)ШИ №7».

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (далее - Программа) разработана для обучающихся 1доп.-9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР).

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи программы:**

- 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;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Формами организации урока** являются: индивидуальная и групповая работа.

**Виды занятий:** урок, практические работы.

### **Формы и методы работы обучающегося и педагога:**

- способы преподавания: рассказ, беседа, объяснение, то есть приемы, в которых основная роль принадлежит учителю. Задача ученика сводится к восприятию, к пониманию, запоминанию и воспроизведению полученной в ходе урока информации и преподаваемого материала;
- способы учения: выполнение упражнений под контролем учителя.

### **1.1. Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

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 обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в соответствии с учебным планом входит в предметную область «Физическая культура». Освоение данной рабочей программы планируется в 1 доп.-9 классах. Количество часов, выделяемое на освоение программы, составляет:

- в 1 доп. классе – 2 часа в неделю, 66 часов в год;
- в 1 классе - 2 часа в неделю, 66 часов в год;
- во 2 классе - 2 час в неделю, 68 часов в год;
- в 3 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- в 4 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- в 5 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в год;

в 6 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 7 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 8 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 9 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год;

Всего на курс обучения - 710 часов.

## **1.2. Планируемые результаты освоения по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1доп-9 классах**

### **Личностные результаты (возможные):**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты (возможные)**

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и

ограничений:

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

- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

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

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое;

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

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:

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

- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

#### **Базовые учебные действия (возможные результаты):**

1. Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- спокойное пребывание в новой среде;
- перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий;

- планирование учебного дня;
- ориентация в расписании дня (последовательности событий/занятий, очередности действий);
- следование расписанию дня.

## 2. Формирование учебного поведения:

- поддержание правильной позы;
- направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- выполнение соотнесения одинаковых предметов (по образцу);
- выполнение соотнесения одинаковых картинок (по образцу);
- выполнение простых действий с предметами и картинками (по образцу);
- выполнение соотнесения предмета с соответствующим изображением (по образцу);
- выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии.

## 3. Формирование умения выполнять задание:

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания в течение периода времени, обозначенного наглядно (при помощи таймера, будильника, песочных часов);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д

## 2. Содержание учебного предмета

### Раздел «Физическая подготовка»

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 направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. 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. Ходьба с подниманием прямых ног. 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. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения). Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа, направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени,

приставным шагом). 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. Прыжки в глубину. 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), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Перелезание через препятствия. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену). Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель. Перенос груза.

### **Раздел «Коррекционные подвижные игры»**

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. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). 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. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки» Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». Подвижные игры на развитие скоростносиловых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»

### **Раздел «Лыжная подготовка»**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 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». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### **Раздел «Туризм»**

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

### **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)

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
	<b>Раздел«Физическая подготовка»</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)).		1				1			1			Выполняют исходное положение для построения и перестроения
2	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	1	1		1		1		1	1			Выполняют построение в колонну по одному, в одну шеренгу
3	Перестроение из шеренги в круг.		1			1				1			Выполняют перестроение из шеренги в круг.
4	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.	1	1	1	1			1		1			Выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны
5	Ходьба в колонне по одному, по двое.		1	1		1		1	1		1		Выполняют ходьбу в колонне по одному
6	Бег в колонне.				1		1		1		1		Выполняют бег в колонне.
7	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос).		1			1					1		Выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
8	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	1		1		1				1		Выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)
9	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.					1				1	1		Выполняют одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
10	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)	1			1		1		1		1		Выполняют противопоставление первого пальца остальным на одной руке

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
11	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.			1	1			1	1		1	1	Выполняют сгибание пальцев в кулак
12	Круговые движения кистью.				1	1			1	1	1	1	Выполняют круговые движения кистью
13	Сгибание фаланг пальцев.				1				1			1	Выполняют сгибание фаланг пальцев
14	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1				1		1					Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях
15	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».		1				1				1		Выполняют круговые движения руками
16	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1				1		1			1		Выполняют движения плечами
17	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.		1				1			2			Выполняют движения головой
18	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1				1							Выполняют поднимание головы в положении «лежа на животе».
19	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).						1				1	1	Выполняют наклоны туловища
20	Повороты туловища вправо (влево).					1				1			Выполняют повороты туловища вправо (влево).
21	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1						1			1		Выполняют круговые движения прямыми руками вперед (назад)
22	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		1			1						1	Выполняют наклоны туловища

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
23	Стояние на коленях.			1									Выполняют стояние на коленях
24	Ходьба с высоким подниманием колен.				1	1			1				Выполняют ходьбу с высоким подниманием колен.
25	Ходьба с подниманием прямых ног.	1	1							1		1	Выполняют ходьбу с подниманием прямых ног.
26	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.					1				1			Выполняют движения стопами
27	Приседание.									1			Выполняют приседания.
28	Ползание на четвереньках.		1			1				1			Выполняют ползание на четвереньках
29	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.				1				1		1	1	Выполняют поочередные (одновременные) движения ногами
30	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1					1				1	1	Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя»
31	Ходьба по доске, лежащей на полу.		1				1	1			1	1	Выполняют ходьбу
32	Ходьба по гимнастической скамейке.				1		1	1	1			1	Выполняют ходьбу
33	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1					1	2					Выполняют
34	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.	1				1					1		Выполняют движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости
35	Отход от стены с сохранением правильной осанки.				1				1				Выполняют отход от стены
36	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).	1				1		2				1	Выполняют ходьбу с удерживанием рук на поясе

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
37	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.		1					2					Выполняют движения руками при ходьбе
38	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе.				1			2			1	1	Выполняют ходьбу и ее разновидности
39	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1				1			1				Выполняют ходьбу в умеренном темпе
40	Ходьба с изменением темпа (направления движения).												Выполняют ходьбу с изменением темпа
41	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.				1		1						Выполняют бег в умеренном темпе
42	Бег с изменением темпа, направления движения.												Выполняют бег с изменением темпа и направления движения
43	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).					1							Преодолевают препятствия
44	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).								1				Выполняют бег с высоким подниманием бедра
45	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).				1		1	1					Прыгают на двух ногах
46	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).												Прыгают на одной ноге

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
47	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.						1						Перепрыгивают с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед
48	Прыжки в длину с места, с разбега.			1		1							Прыгают в длину с места, с разбега
49	Прыжки в высоту.			1				1					Прыгают в высоту
50	Прыжки в глубину.												Прыгают в глубину
51	Ползание на животе, на четвереньках.						1						Подлезают под препятствие
52	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.			1									Подлезают под препятствие
53	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.					1		1					Лазают по гимнастической стенке, скамейке
54	Перелезание через препятствия.			1									Перелезают через препятствие
55	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).							1					Передают мяч
56	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену).							1					Бросают мяч двумя руками
57	Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками.			1		1							Ловят мяч двумя руками
58	Броски мяча на дальность.												Метают на дальность
59	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).							1					Бросают мяч в движении, беге
60	Метание в цель.												Метают в цель
61	Перенос груза.												Переносят груз

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся		
		Классы	1 доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9	
	<b>Раздел «Коррекционные подвижные игры»</b>		15	15	15	15	15	25	15	15	15	15		
1	Узнавание баскетбольного мяча.				1								Узнают баскетбольный мяч	
2	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1			1	1		2		1	2		Выполняют передачи мяча	
3	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	1			1		1					Ловят мяч	
4	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.				1		2	1		1	1	1	Отбивают мяч	
5	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1				1						1	Выполняют ведение мяча	
6	Броски мяча в кольцо двумя руками.				1	1		1		1	1	1	Бросают мяч в кольцо	
7	Узнавание волейбольного мяча.		1				2		1				Узнают волейбольный мяч	
8	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).		1			1			1				Подают мяч	
9	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).		1				1			1	1	1	Принимают мяч сверху	
10	Игра в паре без сетки (через сетку).							1					Играю в паре	
11	Узнавание футбольного мяча.							1					Узнают футбольный мяч	
12	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1				1		2	1			1	2	Выполняют удар в ворота с места
13	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).						1	1	1				Отбивают, ловят мяч	

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
14	Ведение мяча.					1				1	1	1	Ведут мяч ногой
15	Выполнение передачи мяча партнеру.		1					1		1			Передают мяч ногой
16	Остановка катящегося мяча ногой.					1	2	1			1	1	Останавливают мяч ногой
17	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.			1			1						Различают инвентарь
18	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.			1			2	1	2				Подают волан
19	Отбивание волана снизу (сверху).					1					1	1	Отбивают волан снизу
20	Игра в паре.						1						Играют в паре
21	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	1	1	2	1							Соблюдают правила игры
22	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1	1			1		1	2	1	1		Соблюдают правила игры
23	Соблюдение правил игры «Болото».	1	1				1						Соблюдают правила игры
24	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1	1		1	1	2	1		1			Соблюдают последовательность действий
25	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	1	1	2			1					Соблюдают правила игры
26	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	1	1		1	1		1		1		Соблюдают правила игры
27	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1		2		1	1						Соблюдают правила игры

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1 доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
28	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».		1	2		1	1		1				Соблюдают последовательность действий
29	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.		1			1		1	1	2		1	Соблюдают правила игры
30	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».		1	1	2	1					2	1	Соблюдают правила игры
31	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».			1		1			1	1			Соблюдают правила игры
32	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»		1		2			1		1	2	2	Соблюдают последовательность действий
<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
1	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		1	1				2		2	2	2	Различает лыжный инвентарь
2	Транспортировка лыжного инвентаря.		1	1	1			2					Слушает
3	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.		1		1	1		2		2		1	Соблюдает последовательность
4	Чистка лыж от снега.		1	1	1			1	2			1	Умеет чистить лыжи от снега
5	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		1	1	1	1		1		2			Стоит на параллельно лежащих лыжах
6	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.		1		1	1	2	2	1	2	1		Выполняет ступающий шаг

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
7	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».		1	2	1	2	2	2	1	2		2	Соблюдает последовательность
8	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		1		1	1	1		2	1	Выполняет повороты
9	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1	1		2	1		1		2	1	Выполняет скользящий шаг без палок
10	Выполнение попеременного двухшажного хода.			1	1	1	2		1			1	Выполняет попеременный двухшажный ход
11	Выполнение бесшажного хода.			1		1		1			2	1	Выполняет бесшажный ход.
12	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).			1	1			1	2				Преодолевайте подъемы ступающим шагом
13	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).		1		1	1	2		1		2		Выполняет торможения
<b>Раздел «Туризм»</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
1	Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	(различение)	2	1	1	2	1	1					Различает предметы туристического инвентаря

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся
		Доп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например): банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены.	1	1	2	1	1	2	1			1	Соблюдает последовательность
3	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	Соблюдает последовательность
4	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.	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	Соблюдает последовательность
5	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	2		2	1	1	2	2	1		1	Соблюдает последовательность

№	Тема занятия	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		Классы	Доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
6	Узнавание (различение) составных частей палатки (днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки).		1		1	2	1	2	1	2	1	1	Различает составные части палатки
7	Подготовка места для установки палатки.		1		2	2	2	1		1	1	1	Знает, как подготовить место
8	Раскладывание палатки.		1	2	1	2	2	1		2	1	1	Раскладывает палатку
9	Ориентировка в частях палатки.		1	1	1	2	2			2	1	1	Ориентируется
10	Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.			1	1		2	1	1	1	1	1	Знает, как устанавливаются колышки
11	Установление стоек.			2	1			1		2	1	1	Знает, как устанавливаются стойки
12	Установление растяжек палатки.		1	1	1			1	1		1	1	Знает, как устанавливаются растяжки
13	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки.		1		2		1	1	1		1	1	Соблюдает последовательность
14	Подготовка кострового места.			2				1	2	1	1	1	Умеет подготовить место для костра
15	Складывание костра.		1		2	1		2	2	2	1	1	Умеет складывать костер
16	Разжигание костра.										1		Знает, как разжечь костер
17	Поддержание огня в костре.												Умеет поддерживать огонь в костре
18	Тушение костра.			2					1			1	Знает правила тушения костра
19	Соблюдение правил поведения в походе.							1	1	1	1	1	Знает правила поведения в походе
	<b>Раздел «Велосипедная подготовка»</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
1	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1				1		1				Узнает части велосипеда

2	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.	1	1	1		1	2		1	1		Соблюдает последовательность посадки на велосипед
3	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	2	1	1	1		2	1	1	1	1	Управляет велосипедом
4	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Вращает педали
5	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	2		1	1		2	1	1	1	1	Ездит на велосипеде по прямой
6	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.			1	2	2	2		1	1	1	Выполняет начало движения на велосипеде
7	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.		1			1	2	1	1	1	1	Ездит на велосипеде с поворотом
8	Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.		1	1			2	1	1	1	1	Тормозит ручным тормозом
9	Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе.		1	1	2		1	1	1	1	1	Преодолевают подъемы
10	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	2	2	1		1	2	1		1	1	Содержит велосипед в чистоте

11	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1	1	2	1	2	1	1			Выполняет начало движения
12	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге			1	1	2	2	1	1	1	2	Соблюдает правила дорожного движения
	<b>Всего</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

### **3. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

#### **Сведения об учебно-методическом комплексе:**

##### **Литература для учителя:**

1. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 200.

4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

##### **Дидактический материал:**

1. Карточки для индивидуальной работы на уроке адаптивной физкультуры.
2. Схемы эстафет, общеразвивающих упражнений.

##### **Цифровые образовательные ресурсы (список сайтов):**

1. [www.detstvopress.ru](http://www.detstvopress.ru) издательство «Детство – пресс».
2. [www.uchitel.avtlg.ru](http://www.uchitel.avtlg.ru) – издательство «Учитель»
3. <http://pedmir.ru/56110>. - издательство СМИ «Педагогический мир»

##### **Средства обучения:**

- Обруч гимнастический
- Обруч пластиковый
- Мяч для метания резиновый 150гр
- Секундомер электронный
- Беговая дорожка
- Велотренажер
- Силовой комплекс
- Мяч гимнастический
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Лыжи разных размеров
- Теннисный стол
- Бадминтон
- Гимнастические маты
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическое бревно
- медицинские мячи
- Гимнастическая стенка
- Кубики
- Гантели

- Набор туриста (спальник, палатка, коврик, котелок, набор походной посуды, рюкзак)

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует требованиям, предъявляемым к учебному кабинету в части организации специальных зон:

- учебная зона;
- зона отдыха;
- зона проведения свободного времени.

