


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

Рассмотрено:

на МО учителей

 Н.А.Пьянникова  
протокол № 1 от 25.08.2023г.


Согласовано на МС:

зам. директора по УР

 И.В.Тюменцева  
протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:

директор ГОКУ СКШ №6

 А.Т.Олохтонова  
приказ № 128 от 01.09.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**5-9 классы**  
**для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)**

Составила: И. П. Чернова

Олохтонова  
Александра  
Тимофеевна  
а

Подписан: Олохтонова Александра  
Тимофеевна  
DN: C=RU, S=Иркутская область,  
L=Иркутск, Т=Директор, О=""  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
"СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ШКОЛА № 6 Г. ИРКУТСКА""  
СНИЛС=04863314162,  
ИНН=381002908367,  
E=school6cor@bk.ru, G=Александра  
Тимофеевна, SN=Олохтонова,  
CN=Олохтонова Александра  
Тимофеевна

г. Иркутск

2023г

### **1. Пояснительная записка.**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является одним из важных в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи: - формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- играть в спортивные игры.

### **2. Общая характеристика и коррекционно - развивающее значение учебного предмета**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

### **3. Описание места предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 года обучения.

5 год обучения-102 часа, 3 часа в неделю

6 год обучения-68 часов, 2 раза в неделю

7 год обучения-68 часов, 2 раза в неделю

8 год обучения- 68 часов, 2 раза в неделю

9 год обучения- 68 часов, 2 раза в неделю

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении

повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим приобретенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся. Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных и специфических образовательных потребностей обучающихся. Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:
  - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
  - 2.2 играть в подвижные игры;
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
  - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **5.Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая 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.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без

сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

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

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.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| Название раздела        | Количество часов, отводимых на освоение раздела | Основные виды учебной деятельности обучающихся   |
|-------------------------|---|--|
| «Физическая подготовка» | 5 год обучения<br>56                            | <p><b>Построение и перестроение:</b></p> <p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».</p> <p>2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</b></p> <p>1. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</p> <p>3.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 4.Круговые движения кистью.</p> <p>5. Сгибание фаланг пальцев.</p> <p>6.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).</p> <p>7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).</p> <p>9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.</p> <p>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).</p> <p>14.Наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p>15. Стояние на коленях.</p> <p>16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой</p> <p>17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.</p> <p>18. Приседание</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p><b>Ходьба и бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием колен.</li> <li>2. Ходьба по доске, лежащей на полу.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>4. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</li> <li>5. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</li> <li>6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</li> <li>7. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</li> <li>8. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</li> <li>9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</li> <li>10. Бег с изменением темпа и направления движения.</li> <li>11. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</li> </ol> <p><b>Прыжки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</li> <li>3. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).</li> <li>4. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol> <p><b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на животе, на четвереньках.</li> <li>2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату</li> </ol> <p><b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</li> <li>2. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</li> <li>3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</li> </ol> |
|--|--|---|



|  |                              |  |
|--|------------------------------|--|
|  |                              | 4.Сбивание предметов большим (малым) мячом.  |
| <b>«Коррекционные подвижные игры».</b> | <b>5 год обучения<br/>46</b> | <b>Элементы спортивных игр:</b><br><b>Баскетбол.</b><br>1.Узнавание баскетбольного мяча.<br>2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.с отскоком от пола.<br>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.<br>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.<br>5.Броски мяча в кольцо двумя руками.<br><b>Волейбол.</b><br>1.Узнавание волейбольного мяча.<br>2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).<br><b>Футбол</b><br>1.Узнавание футбольного мяча.<br>2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)<br>3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.<br><b>Подвижные игры:</b><br>1.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»<br>2. Соблюдение правил игры «Болото»<br>3.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»<br>4. Соблюдение правил игры «Пятнашки»<br>5.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»<br>6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»<br>7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»<br>8. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» |
| <b>Итого: 102</b>                      |                              |  |

| <b>Название раздела</b>        | <b>Количество часов, отводимых на освоение раздела</b> | <b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>   |
|--------------------------------|--|---|
| <b>«Физическая подготовка»</b> | <b>6 год обучения<br/>36</b>                           | <b>Построение и перестроение:</b><br>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».<br>2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>круг. 3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</li> <li>2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</li> <li>3.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 4.Круговые движения кистью.</li> <li>5. Сгибание фаланг пальцев.</li> <li>6.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).</li> <li>7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</li> <li>8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).</li> <li>9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.</li> <li>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</li> <li>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</li> <li>12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).</li> <li>14.Наклоны туловища в сочетании с поворотами.</li> <li>15. Стояние на коленях.</li> <li>16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой</li> <li>17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.</li> <li>18. Приседание</li> <li>19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</li> </ol> <p><b>Ходьба и бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба с высоким подниманием колен.</li> <li>2.Ходьба по доске, лежащей на полу.</li> <li>3.Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>4.Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны).</li> <li>5.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</li> <li>6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</li> <li>7Ходьба в умеренном (медленном, быстром)</li> </ol> |
|--|--|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>темпе.</p> <p>8. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>10. Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>11. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p><b>Прыжки:</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>3. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).</p> <p>4. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p><b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание:</b></p> <p>1. Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату</p> <p><b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:</b></p> <p>1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>2. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Сбивание предметов большим (малым) мячом.</p> |
| <p><b>«Коррекционные подвижные игры».</b></p> | <p><b>6 год обучения</b><br/><b>32</b></p> | <p><b>Элементы спортивных игр:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <p>1. Узнавание баскетбольного мяча.</p> <p>2. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.</p> <p>3. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>4. Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5. Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1. Узнавание волейбольного мяча.</p> <p>2. Прием волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>1. Узнавание футбольного мяча.</p>   |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  |  | <p>2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>1.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»</p> <p>2. Соблюдение правил игры «Болото»</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»</p> <p>4. Соблюдение правил игры «Пятнашки»</p> <p>5.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»</p> <p>6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»</p> <p>7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»</p> <p>8. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»</p> |
| <b>Итого: 68</b> |  |  |

| <b>Название раздела</b>        | <b>Количество часов, отводимых на освоение раздела</b> | <b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>   |
|--------------------------------|--|---|
| <b>«Физическая подготовка»</b> | <b>7 год обучения<br/>36</b>                           | <p><b>Построение, перестроение:</b></p> <p>1.Выполнения построения и перестроения</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</b></p> <p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>2.Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>3.Выполнение круговых движений кистью.</p> <p>4.Выполнение движений плечами.</p> <p>5.Выполнение движений головой</p> <p>6.Выполнение поворотов туловищем</p> <p>7.Выполнение наклонов туловищем.</p> <p>8.Выполнение движений стопами.</p> <p>9.Выполнение приседания</p> <p><b>Ходьба и бег:</b></p> <p>1.Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</p> <p>2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны).</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>6.Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>7.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>8.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>9.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>10. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>11.Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p><b>Прыжки:</b></p> <p>1.Выполнение прыжков на двух ногах.</p> <p>2.Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>3. Выполнение прыжков в длину с места.</p> <p><b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание:</b></p> <p>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p><b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:</b></p> <p>1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4.Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом.</p> |
| <p><b>«Коррекционные подвижные игры».</b></p> | <p><b>7 год обучения</b><br/><b>32</b></p> | <p><b>Элементы спортивных игр:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> 1.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.с отскоком от пола.</p> <p>2.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>3.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>4.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p><b>Волейбол.</b>1.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол.</b> 1.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>2.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>1.Игра«Стоп, хоп, раз»</p> <p>2.Игра«Болото»</p> <p>3.Игра«Полоса препятствий»</p>   |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
|                  |  | 4.Игра«Пятнашки»<br>5.Игра«Рыбаки и рыбки»<br>6.Игра«Собери пирамидку»<br>7.Игра«Бросай-ка»<br>8.Игра«Строим дом» |
| <b>Итого: 68</b> |  |   |

| <b>Название раздела</b>        | <b>Количество часов, отводимых на освоение раздела</b> | <b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>  |
|--------------------------------|--|--|
| <b>«Физическая подготовка»</b> | <b>8 год обучения<br/>36</b>                           | <p><b>Построение, перестроение:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнения построения и перестроения</li> </ol> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</li> <li>2.Выполнение дыхательных упражнений.</li> <li>3.Выполнение круговых движений кистью.</li> <li>4.Выполнение движений плечами.</li> <li>5.Выполнение движений головой</li> <li>6.Выполнение поворотов туловищем</li> <li>7.Выполнение наклонов туловищем.</li> <li>8.Выполнение движений стопами.</li> <li>9.Выполнение приседания</li> </ol> <p><b>Ходьба и бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</li> <li>2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</li> <li>3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</li> <li>4.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной(на поясе,наголове,в стороны).</li> <li>5.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</li> <li>6.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</li> <li>7.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</li> <li>8.Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</li> </ol> <p><b>Прыжки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение Прыжков на двух ногах.</li> </ol> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>2.Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.</p> <p><b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание:</b></p> <p>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>2.Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>3.Выполнение виса на рейке</p> <p><b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:</b></p> <p>1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>5.Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом.</p>   |
| <p><b>«Коррекционные подвижные игры».</b></p> | <p><b>8 год обучения</b><br/><b>32</b></p> | <p><b>Элементы спортивных игр:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> 1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.</p> <p>2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.</p> <p>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>5.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p><b>Волейбол.</b> 1.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол.</b> 1.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>2.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>3.Ведение мяча.</p> <p>4.Выполнение передачи мяча партнеру.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>1.Игра«Стоп, хоп, раз»</p> <p>2.Игра«Болото»</p> <p>3.Игра«Полоса препятствий»</p> <p>4.Игра«Пятнашки»</p> <p>5.Игра«Рыбаки и рыбки»</p> <p>6.Игра«Собери пирамидку»</p> <p>7.Игра«Бросай-ка»</p> <p>8.Игра«Строим дом»</p> |

Итого: 68

| Название раздела        | Количество часов, отводимых на освоение раздела | Основные виды учебной деятельности обучающихся   |
|-------------------------|---|--|
| «Физическая подготовка» | 9 год обучения<br>36                            | <p><b>Построение, перестроение:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнения построения и перестроения</li></ol> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</li><li>2.Выполнение дыхательных упражнений.</li><li>3.Выполнение круговых движений кистью.</li><li>4.Выполнение движений плечами.</li><li>5.Выполнение движений головой</li><li>6.Выполнение поворотов туловищем</li><li>7.Выполнение наклонов туловищем.</li><li>8.Выполнение движений стопами.</li><li>9.Выполнение приседания</li></ol> <p><b>Ходьба и бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</li><li>2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</li><li>3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</li><li>4.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны).</li><li>5.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</li><li>6.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</li><li>7.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</li><li>8.Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</li></ol> <p><b>Прыжки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнение Прыжков на двух ногах.</li><li>2.Выполнение прыжков на одной ноге.</li><li>3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.</li></ol> <p><b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</li><li>2.Выполнение лазания по гимнастической стенке</li></ol> |



|  |                              |   |
|--|------------------------------|---|
|  |                              | <p>3.Выполнение вися на рейке</p> <p><b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:</b></p> <p>1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>4. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>5.Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом.</p>  |
| <b>«Коррекционные подвижные игры».</b> | <b>9 год обучения<br/>32</b> | <p><b>Элементы спортивных игр:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> 1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.с отскоком от пола.<br/>2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола.с отскоком от пола.<br/>3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.<br/>4.Ведение баскетбольного мяча по прямой.<br/>5.Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p><b>Волейбол.</b> 1.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).<br/>2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p><b>Футбол.</b> 1.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)<br/>2.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.<br/>3.Ведение мяча.<br/>4.Выполнение передачи мяча партнеру.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>1.Игра«Стоп, хоп, раз»<br/>2.Игра«Болото»<br/>3.Игра«Полоса препятствий»<br/>4.Игра«Пятнашки»<br/>5.Игра«Рыбаки и рыбки»<br/>6.Игра«Собери пирамидку»<br/>7.Игра«Бросай-ка»<br/>8.Игра«Строим дом»</p> |
| <b>Итого: 68</b>                       |                              |   |

### **7. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

Материально-техническое оснащение учебного предмета 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 учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.