

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 9» с. Ижма

Рассмотрена:	Принята:	Утверждена:
ШМО учителей гуманитарного цикла	Педагогический совет	Директор
Протокол № 5 от 06.06.2023г	Протокол № 1 от 31.08.2023	_____ Т.Н. Осокина
		Приказ № № 136-од от 31.08.2023

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
5-9 классы
Срок реализации – 5 лет

Разработана
учителем физкультуры
Филипповым В.Е.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026;
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма (Вариант 2);
5. Учебного плана ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма.

Цели: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физкультура» реализуется через:

- демонстрацию обучающимся примеров проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися.
- введение понятного обучающимся правила поведения на уроке, стиля коммуникации его участников, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогическим работником и обучающимися;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся;
- организацию взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Планируемые (ожидаемые) результаты воспитания

Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Общая характеристика учебного предмета

Программа включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

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 **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела **«Туризм»** предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре является урок.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании занятий необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях. Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть учебного плана. Общий объем учебного времени составляет 374 часа:

- 5 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 6 класс – 68 ч (2 часа в неделю),
- 7 класс – 68 ч (2 часа в неделю),
- 8 класс – 68 ч (2 часа в неделю),
- 9 класс – 68 ч (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

- 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;
- 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.

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
 - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Оценка учебных достижений

Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

- *что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- *что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- *насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции», «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет». В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты. Оценка выявленных результатов обучения определяется в зависимости от степени овладения обучающимися умениями строго индивидуально.

Содержание программы

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

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 «Велосипедная подготовка»

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

Раздел «Лыжная подготовка»

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

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

Раздел «Туризм»

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: 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 креплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

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	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая подготовка	36	25	25	25	25
Лыжная подготовка	23	12	12	12	12
Коррекционные подвижные игры	26	15	15	15	15
Велосипедная подготовка	10	10	10	10	10
Туризм	7	6	6	6	6
Итого	102	68	68	68	68

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5-9 классы

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Физическая подготовка	5 кл – 36ч 6-9 кл – 25 ч	Выполнение построения в одну шеренгу и колонну с помощью учителя. Выполнение комплекса ОРУ без предметов/с предметами. Упражнения направленные на развитие мелкой моторики. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса, на развитие мышц спины, на развитие мышц брюшного пресса, на развитие мышц ног. Выполнение упражнений с помощью учителя/самостоятельно/по словесной инструкции/по образцу. Ходьба и бег с сохранением правильной осанки. Равновесие на скамейке с предметом в руках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), канату, через препятствия с помощью учителя. Перелезание через гимнастического козла
Лыжная подготовка	5 кл – 23ч 6-9 кл – 12 ч	Чистка лыж от снега. Построение с лыжами в одну шеренгу и строевые упражнения. Повторение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба на лыжах без палок и с палками. Передвижение на лыжах друг за другом. Движение с правильным дыханием. Выполнение хода с поддержкой учителя. Разучивание постановки ног при выполнении подъема в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Правильная постановка ног при торможении на спусках. Отработка навыков подъема и торможения на пологом склоне.
Коррекционные подвижные игры	5 кл – 26ч 6-9 кл – 15 ч	Соблюдение правил игры. Умение регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой и с обводкой препятствий. Бросок мяча снизу двумя руками и от груди. Ловля и передача волейбольного мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком от пола, постепенно увеличивая расстояние. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (в пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (в пустые ворота, с вратарем). Правильный захват мяча. Метание одной рукой сверху.
Велосипедная подготовка.	5 кл – 10ч 6-9 кл – 10 ч	Содержание велосипеда в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса. Соблюдение последовательности действий при посадке на

		<p>двухколесный велосипед. Удержание равновесия при начале движения с помощью учителя и без. Руление велосипедом. Остановка велосипеда до препятствия с постановкой ног. Усилие на рычаг тормоза. Езда на велосипеде с выполнением разворота по команде учителя. Обездвиживание препятствий справа и слева без остановок.</p>
Туризм	<p>5 кл – 7 ч 6-9 кл – 6 ч</p>	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. 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.</p>

5 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов
Физическая подготовка	36
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2
Повторение строевых упражнений.	1
Дыхательные упражнения.	1
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2
Равновесие на полу, на скамейке и гимнастическом бревне.	1
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	2
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	2
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	2
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	2
Ходьба с преодолением препятствий.	2
Бег в быстром темпе.	2
Прыжки на одной и на двух ногах.	2
Прыжки в длину с места.	2
Прыжки в высоту с прямого разбега.	2
Прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов.	2
Лазание и перелезание.	2
Лазание по канату.	2
Перелезание через препятствия.	2
Эстафеты с переноской предметов.	1
Метание различных мячей в стену.	1
Лыжная подготовка	23
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	2
Повороты на месте.	2
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	2
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	3
Выполнение одновременно бесшажного хода.	3
Передвижение друг за другом скользящим шагом	3
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	4
Выполнение торможения при спуске со склона.	4
Коррекционные подвижные игры.	26
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	5
Подвижные игры: «Невод», «Снайпер».	2
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	3
Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в кольцо.	2
Ловля и передача волейбольного мяча.	2
Выполнение удара по футбольному мячу в ворота с места.	3
Метание малого мяча в движущуюся цель.	3
Игры на внимание.	6
Велосипедная подготовка.	10
Виды велосипедов. Уход за велосипедом.	1
Повторение посадки на велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1

Разворот на двухколесном велосипеде.	2
Объезд препятствий.	2
Туризм	7
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	2
Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	2
Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1
Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка	2
Итого	102

6 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов
Физическая подготовка	25
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2
Повторение строевых упражнений.	1
Дыхательные упражнения.	1
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2
Равновесие на полу, на скамейке и гимнастическом бревне.	1
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1
Ходьба с преодолением препятствий.	1
Бег в быстром темпе.	1
Прыжки на одной и на двух ногах.	1
Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
Прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов.	1
Лазание и перелезание.	2
Лазание по канату.	2
Перелезание через препятствия.	2
Эстафеты с переноской предметов.	1
Метание различных мячей в стену.	1
Лыжная подготовка	12
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	1
Повороты на месте.	1
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	1
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	1
Выполнение одновременно бесшажного хода.	2
Передвижение друг за другом скользящим шагом	1
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	3
Выполнение торможения при спуске со склона.	2
Коррекционные подвижные игры.	15

Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2
Подвижные игры: «Невод», «Снайпер».	2
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	1
Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в кольцо.	2
Ловля и передача волейбольного мяча.	1
Выполнение удара по футбольному мячу в ворота с места.	2
Метание малого мяча в движущуюся цель.	2
Игры на внимание.	2
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
Велосипедная подготовка.	10
Виды велосипедов. Уход за велосипедом.	1
Повторение посадки на велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
Разворот на двухколесном велосипеде.	2
Объезд препятствий.	2
Туризм	6
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1
Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1
Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка	1
Узнавание (различение) составных частей палатки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	1
Итого	68

7 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов
Физическая подготовка	25
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2
Повторение строевых упражнений.	1
Дыхательные упражнения.	1
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2
Равновесие на полу, на скамейке и гимнастическом бревне.	1
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1
Ходьба с преодолением препятствий.	1
Бег в быстром темпе.	1

Прыжки на одной и на двух ногах.	1
Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
Прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов.	1
Лазание и перелезание.	2
Лазание по канату.	2
Перелезание через препятствия.	2
Эстафеты с переноской предметов.	1
Метание различных мячей в стену.	1
Лыжная подготовка	12
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	1
Повороты на месте.	1
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	1
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	1
Выполнение одновременно бесшажного хода.	2
Передвижение друг за другом скользящим шагом	1
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	3
Выполнение торможения при спуске со склона.	2
Коррекционные подвижные игры.	15
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2
Подвижные игры: «Невод», «Снайпер».	2
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	1
Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в кольцо.	2
Ловля и передача волейбольного мяча.	1
Выполнение удара по футбольному мячу в ворота с места.	2
Метание малого мяча в движущуюся цель.	2
Игры на внимание.	2
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
Велосипедная подготовка.	10
Виды велосипедов. Уход за велосипедом.	1
Повторение посадки на велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
Разворот на двухколесном велосипеде.	2
Объезд препятствий.	2
Туризм	6
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1
Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1
Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка	1
Узнавание (различение) составных частей палатки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	1
Итого	68

8 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов
Физическая подготовка	25
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2
Повторение строевых упражнений.	1
Дыхательные упражнения.	1
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2
Равновесие на полу, на скамейке и гимнастическом бревне.	1
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1
Ходьба с преодолением препятствий.	1
Бег в быстром темпе.	1
Прыжки на одной и на двух ногах.	1
Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
Прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов.	1
Лазание и перелезание.	2
Лазание по канату.	2
Перелезание через препятствия.	2
Эстафеты с переноской предметов.	1
Метание различных мячей в стену.	1
Лыжная подготовка	12
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	1
Повороты на месте.	1
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	1
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	1
Выполнение одновременно бесшажного хода.	2
Передвижение друг за другом скользящим шагом	1
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	3
Выполнение торможения при спуске со склона.	2
Коррекционные подвижные игры.	15
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2
Подвижные игры: «Невод», «Снайпер».	2
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	1
Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в кольцо.	2
Ловля и передача волейбольного мяча.	1
Выполнение удара по футбольному мячу в ворота с места.	2
Метание малого мяча в движущуюся цель.	2
Игры на внимание.	2
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
Велосипедная подготовка.	10

Виды велосипедов. Уход за велосипедом.	1
Повторение посадки на велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
Разворот на двухколесном велосипеде.	2
Объезд препятствий.	2
Туризм	6
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	1
Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1
Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка	1
Узнавание (различение) составных частей палатки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	1
Итого	68

9 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов
Физическая подготовка	25
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2
Повторение строевых упражнений.	1
Дыхательные упражнения.	1
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2
Равновесие на полу, на скамейке и гимнастическом бревне.	1
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1
Ходьба с преодолением препятствий.	1
Бег в быстром темпе.	1
Прыжки на одной и на двух ногах.	1
Прыжки в длину с места.	1
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
Прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов.	1
Лазание и перелезание.	2
Лазание по канату.	2

Перелезание через препятствия.	2
Эстафеты с переноской предметов.	1
Метание различных мячей в стену.	1
Лыжная подготовка	12
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	1
Повороты на месте.	1
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	1
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	1
Выполнение одновременно бесшажного хода.	2
Передвижение друг за другом скользящим шагом	1
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	3
Выполнение торможения при спуске со склона.	2
Коррекционные подвижные игры.	15
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2
Подвижные игры: «Невод», «Снайпер».	2
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	1
Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в кольцо.	2
Ловля и передача волейбольного мяча.	1
Выполнение удара по футбольному мячу в ворота с места.	2
Метание малого мяча в движущуюся цель.	2
Игры на внимание.	2
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
Велосипедная подготовка.	10
Виды велосипедов. Уход за велосипедом.	1
Повторение посадки на велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
Разворот на двухколесном велосипеде.	2
Объезд препятствий.	2
Туризм	6
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка, при расположении в спальном мешке, при складывании спального мешка	1
Узнавание (различение) составных частей палатки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	1
Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	1
Соблюдение правил поведения в походе	1
Итого	68

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-методические средства обучения:

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Щит баскетбольный, фанера
3. Стенка гимнастическая шведская
4. Скамейка гимнастическая
5. Стойки для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Маты гимнастические
2. Канат
3. Коврики гимнастические
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Обручи
8. Гимнастические палки.
9. Секундомер

Учебно-методическое обеспечение.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с.
2. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ под ред. Л.В. Шапковой. СПб, «Детство-Пресс», 2005, 160с.
3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская — СПб. : ИСПиП, 2008.- С. 120.
4. Интернет ресурсы.