

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3  
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом  
совете

\_\_\_\_\_  
Протокол №4 от «15»  
октября 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**



Директор школы

\_\_\_\_\_  
А.П.Павлюк

Приказ № 41 от «15»  
октября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(дата реализации рабочей программы: с 16.10.2024 г.)

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

для обучающегося 6 класса по индивидуальному учебному плану

Вариант 2 ФАООП обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

**Чепига Тимура Сергеевича**

Составитель Кузубова Н.Ф.,  
учитель физической культуры

Новоазовск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающего 6 класса ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» Чепига Тимура Сергеевича и реализует **федеральную адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).**

Рабочая программа разработана на основании **нормативных документов:**

- Закон об образовании № 273-ФЗ.
- Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года).
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования **обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**», утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1599).
- Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 г. №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа **обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Приказ Минпросвещения России от 21.06.23 №556 «О внесении изменений в приложения № 1, № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».

- Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Приказ Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
- Письмо Минпросвещения России от 25.08.2022 N 07-5789 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном" при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ»);
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 6 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Москва, 2023;
- Индивидуальный учебный план для обучающегося 6 класса ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» Чепига Т.С. по ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
- Календарный учебный график ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» на 2024-2025 учебный год.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа по **адаптивной физкультуре** составлена в соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания, обеспечивает достижение личностных и предметных планируемых результатов освоения АООП в соответствии с требованиями АООП, предусматривает минимальный и достаточный уровень овладения предметными результатами. В рабочей программе указано место учебного предмета в учебном плане. Тематическое планирование составлено с учетом особенностей обучающихся 6 класса.

**Целью обучения** в адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

#### **Основные задачи:**

- ✓ формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- ✓ формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- ✓ поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- ✓ укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- ✓ получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по (варианту 2) адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком своего тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми данной категории требуют от педагогов овладения навыками безопасного, терапевтического (от есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Поскольку район является бесснежным и в школе отсутствует плавательный бассейн, то разделы «Плавание» и «Лыжная подготовка» в данную рабочую программу не входят, а часы на их изучение перераспределены за счет увеличения часов на изучение других разделов.

**Роль учебного курса.** Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно - отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

**Общая характеристика 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. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при тяжёлой и глубокой умственно отсталости, усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Срок реализации данной рабочей программы: 1 учебный год.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

В соответствии с индивидуальным учебным планом обучающегося 6 класса Чепига Т.С. рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часов в год (1 час в неделю).

В связи с тем, что обучение по индивидуальному учебному плану начато с 16.10.2024 г., а также в связи с выпадением праздничных дней, рабочая программа сокращена на 7 часов до 28 часов. Программа будет вычитана за счет интенсификации учебного материала.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Основной формой организации учебного процесса является:**

- урок с элементами игры;
- урок, с элементами практического занятия;
- экскурсия.

## **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

Курс базируется на традиционных и инновационных технологиях обучения:

- Информационно-коммуникативные технологии.
- Технология концентрированного обучения.
- Технология дифференцированного обучения.
- Технологии личностно-ориентированного образования (игровые технологии, разноуровневого обучения, организация ситуаций взаимодействия).

## **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физкультура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий, схем, таблиц, рисунков, моделей, приборов, технических средств), практический (упражнения, практические работы).

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Основными видами деятельности учащихся на уроке являются:

- совместные действия с педагогом;
- деятельность по подражанию;
- деятельность по образцу;
- деятельность по последовательной инструкции;
- деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность обучающегося.

Такая последовательность позволяет систематизировать и упорядочить работу в данном направлении. В процессе обучения на уроках предусмотрены многократные упражнения на повторение умственных и практических действий заданного содержания. Обучение носит сугубо практическую направленность и не требует от учащихся соблюдения четких правил.

## **Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов:**

- ✓ действия по подражанию взрослому;
- ✓ действия совместно с взрослым;
- ✓ действия по образцу;
- ✓ практические действия с различными материалами и предметами;
- ✓ выполнение заданий по словесной инструкции.
- ✓ слушание учителя;
- ✓ просмотр видеоматериалов.
- ✓ выполнение упражнений;
- ✓ наблюдение;
- ✓ работа с раздаточным материалом;
- ✓ проектная деятельность;
- ✓ оценивание своих учебных достижений.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ**

### **Формы оценивания, средства мониторинга и оценка результатов.**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

#### *Цель:*

1. Определить уровень знаний учащихся за учебный год.
2. Проводить контроль работ учащихся за усвоением программного материала.

**Личностные результаты:** овладение социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

#### Результаты:

- 0 баллов - нет продвижения;
- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

### **Предметные результаты**

#### **Бальная система оценки:**

- 0 балл - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балла - смысл действия понимает, выполняет только по прямому указанию учителя;
- 2 балла - преимущественно выполняет действия по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла – способен самостоятельно выполнять действия в определённых ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 баллов – способен самостоятельно выполнять действия, но иногда допускает ошибки;
- 5 баллов - самостоятельно применяет действия в любой ситуации.

*Средства мониторинга и оценки динамики обучения.*

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР.

### **Средства мониторинга и оценка динамики обучения**

Уровни освоения (выполнения) действий/операций

1. Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним).
2. Активное участие- действие выполняется ребёнком:
  - со значительной помощью взрослого.
  - с частичной помощью взрослого
  - по последовательной инструкции (изображения или вербально)
  - по подражанию или по образцу
  - самостоятельно с ошибками самостоятельно.
3. Сформированность представлений
  - ✓ Представление отсутствует
  - ✓ Не выявить наличие представлений
  - ✓ Представление на уровне:
    - ✓ Использования по прямой подсказке
    - ✓ Использования с косвенной подсказкой (изображение)
    - ✓ Самостоятельного использования

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Показатели сформированности представлений:

- представление отсутствует: ребёнок не узнаёт объект/предмет (использование отсутствует);
- представление сформировано частично: у ребёнка ограничено представление об объекте/предмете (использование с постоянной подсказкой: прямой, косвенной);
- представление сформировано ситуативно: ребёнок не всегда узнаёт объект/предмет (использование с периодической подсказкой: прямой);
- представление сформировано ситуативно: ребёнок не всегда узнаёт объект/предмет (использование с периодической подсказкой: косвенной);
- представление сформировано: ребёнок узнает объект/предмет (использование с периодической подсказкой: вербальной);
- представление сформировано: ребёнок узнает объект/предмет (самостоятельное использование).

Показатели восприятия материала:

- понимает без визуализации;
- понимает без визуализации частично;
- не понимает без визуализации;
- понимает с наглядным подкреплением;
- понимает с наглядным подкреплением частично;
- не понимает.

Показатели самостоятельности:

- действие выполняется взрослым (ребенок пассивен);
- действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (по изображению или вербально);
- действие выполняется ребенком по подражанию или образцу;
- действие выполняется ребенком самостоятельно.

### **Требования к учету успеваемости**

Оценивание степени использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни определяется уровнем сформированности организационно-методических умений школьника, например: пытается (не пытается) организовывать и проводить подвижные игры с товарищами на уроке ФК и во внеурочное время; самостоятельно выполняет (не выполняет) упражнения различных комплексов; ведет (не ведет) дневник самонаблюдений за физическим развитием и двигательной подготовленностью и т.д.

### **Критерии оценки**

**1.Знания, умения и навыки:** а) общие теоретические сведения о социальной сущности, теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; обеспечение безопасности физкультурных занятий. б) контроль не только результатов, но и процесса освоения учащимися техники физических упражнений. Техника выполнения упражнений, заданий: (вид спорта определен неправильно, выполнено с грубыми ошибками, выполнено в соответствии со стандартным образцом с мелкими ошибками, выполнено в соответствии со стандартным образцом). В игровых ситуациях, в соревнованиях обучающиеся должны уметь судить согласно правилам спортивных игр.

Отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Учитель может оценивать организаторские и инструкторские умения и навыки.

**2.Уровень развития двигательных качеств** с использованием программных материалов, а также различных контрольных и тестовых упражнений. Правильность определения направленности упражнений на соответствующее физическое качество.

**3.Домашние задания,** предусматривающие самостоятельное изучение теоретических сведений из области физической культуры, разучивание и совершенствование техники отдельных упражнений и различных комплексов. А также упражнений тренировочного характера.

**4.Прилежание,** включающее в себя не только отношение ученика к уроку, но и к учебному предмету в целом. К понятию «прилежание» следует относить и соблюдение правил безопасности физкультурных и спортивных занятий. Очень важно, чтобы учитель держал в поле зрения формирование нравственных качеств (сознательная дисциплина, чувство ответственности, самооценка выполняемой работы, добросовестное отношение к труду) и давал им своевременную оценку с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика.

Итоговые отметки за каждый раздел программы выставляются на основании всех вышеперечисленных сторон деятельности учащихся. Причем ни одна из них не должна

превалировать над другими. Недопустимо оценивать учащихся только на основании текущих отметок за нормативы физической подготовленности.

### **Оценка успеваемости за учебную четверть и за учебный год.**

Успеваемость учащихся за учебную четверть обычно оценивается на основании результатов оценки текущей успеваемости. В физическом воспитании оценка успеваемости за учебную четверть зависит от оценки результатов четырех видов учебной деятельности учащихся: формирование знаний, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, прилежание. Поэтому, прежде чем оценить успеваемость по физическому воспитанию за учебную четверть и выставить отметку, надо оценить результаты по каждому виду деятельности в отдельности и по результатам оценивания выставить отметки. В случаях длительной болезни ученика, отставания в физическом развитии, время для выполнения отдельных учебных требований увеличивается индивидуально. Согласно программе невыполнение программных нормативов оценки физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету. Это положение справедливо в том случае, когда выполнены требования по разделам знаний, двигательных умений и навыков, а учащийся проявил прилежание на занятиях. Итоговая оценка успеваемости за учебный год производится на основании результатов оценки успеваемости по четвертям.

Оценка успеваемости за учебную четверть и учебный год должна отражать результат обучения и воспитания за соответствующий период.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе)

– практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме.

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущены ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено множество ошибок.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений. Критерии оценки может определять сам педагог.

Нарушение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований не допускается.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

## I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Программа по адаптивной физической культуре для 5-9 классов включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

### **Раздел "Плавание".**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

### **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 расстоянии 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 закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **Раздел "Физическая подготовка".**

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

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

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

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

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем

вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

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

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

**В 5 классе** дети должны знать строевые команды, повороты в стороны, челночный бег 3 по 5 м, метать малый мяч, выполнять комплекс ОРУ, играть в подвижные игры, выполнять упражнения с малым обручем, упражнения на равновесие, кувырок вперед, самостоятельно одевать ботинки для лыж, передвигаться на лыжах, подниматься в гору и спускаться, прыжки с поворотами в разные стороны, кроссовый бег 20 м.

**В 6 классе** дети должны знать строевые команды, повороты в стороны, челночный бег 3 по 5 м, метать малый мяч, выполнять комплекс ОРУ, играть в подвижные игры, выполнять упражнения с малым обручем., упражнения на равновесие, кувырок вперед, самостоятельно одевать ботинки для лыж, передвигаться на лыжах, подниматься в гору и спускаться, прыжки с поворотами в разные стороны, кроссовый бег 30 м.

**В 7 классе** дети должны знать строевые команды, повороты в стороны, медленный бег до 3 минут, челночный бег 3 по 7м, метать малый мяч, выполнять комплекс ОРУ, играть в подвижные игры, выполнять упражнения с малым обручем., упражнения на равновесие на скамейке, кувырок вперед, самостоятельно одевать ботинки для лыж, передвигаться на лыжах, подниматься в гору и спускаться, прыжки с поворотами в разные стороны, кроссовый бег 40 м.

**В 8 классе** дети должны знать строевые команды, повороты в стороны, медленный бег до 5 минут, челночный бег 3 по 10м, метать малый мяч, выполнять комплекс ОРУ, прыжки в длину, играть в подвижные игры, выполнять упражнения с малым обручем., упражнения на равновесие на скамейке, кувырок вперед, самостоятельно одевать ботинки для лыж,

передвигаться на лыжах, подниматься в гору и спускаться, прыжки с поворотами в разные стороны, кроссовый бег 50 м, бег с ускорением.

**В 9 классе** дети должны знать строевые команды, повороты в стороны, медленный бег до 10 минут, челночный бег 3 по 15м, метать малый мяч, выполнять комплекс ОРУ, прыжки в длину, играть в подвижные игры, выполнять упражнения с малым обручем., упражнения на равновесие на скамейке, кувырок вперед и назад, самостоятельно одевать

ботинки для лыж, передвигаться на лыжах, подниматься в гору и спускаться, прыжки с поворотами в разные стороны, кроссовый бег 100 м, бег с ускорением.

Программа учебного предмета позволяет строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы адаптированных подвижных игр, спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми.

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; диагностику двигательных умений (навыков) и физических способностей в конце первого и второго полугодия, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся.

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

Поскольку район является бесснежным и в школе отсутствует плавательный бассейн, то разделы «Плавание» и «Лыжная подготовка» в данную рабочую программу не входят, а часы на их изучение перераспределены за счет увеличения часов на изучение других разделов.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные результаты:

#### *Минимальный уровень:*

- ✓ удерживать голову в разном положении;
- ✓ ходить по горизонтальной поверхности;
- ✓ выполнять движения руками;
- ✓ выполнять движения пальцами рук;
- ✓ выполнять движения плечами;
- ✓ изменять позу;
- ✓ бросать и ловить мяч двумя руками;

#### *Достаточный уровень:*

- ✓ строиться в колонну, шеренгу, по ориентирам;
- ✓ перестраиваться и размыкаться в шеренге, в колонне;
- ✓ поворачиваться по ориентирам;
- ✓ выполнять основные команды;
- ✓ выполнять метание мяча
- ✓ кружиться на месте и в движении
- ✓ прыгать в длину с места

### Базовые учебные действия.

*Нахождение и обучение в среде сверстников, эмоциональное, коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся:*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### Формирование учебного поведения:

направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):  
фиксирует взгляд на звучащей игрушке;

фиксирует взгляд на движущей игрушке;  
 переключает взгляд с одного предмета на другой;  
 фиксирует взгляд на лице педагога;  
 фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;  
 фиксирует взгляд на экране монитора.

умение выполнять инструкции педагога:

понимает жестовую инструкцию;  
 понимает инструкцию по пиктограммам;  
 выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

выполняет действие способом рука-в-руке;  
 подражает действиям, выполняемым педагогом;  
 последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога.

Формирование умения выполнять задание:

в течение определенного периода времени:

способен удерживать произвольное внимание при выполнении посильного задания 3-4 мин.

от начала до конца:

при организующей, направляющей помощи учителя, способен выполнить посильное задание от начала до конца.

**Контрольно-измерительные материалы (контрольно-измерительные испытания) по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

Цель практической части: провести сравнительный анализ для оценки двигательной активности обучающихся.

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.ОРУ	упражнения для рук -наклоны головой/туловища -повороты -приседания -прыжки Примечание: Выполнение по показу+ инструкция +5 самостоятельных выполнений упражнений		упражнения для рук -наклоны головой/туловища -повороты -приседания -прыжки Примечание: Выполнение по показу+ инструкция +6 самостоятельных выполнений упражнений		упражнения для рук -наклоны головой/туловища -повороты -приседания -прыжки Примечание: Выполнение по показу+ инструкция +7 самостоятельных выполнений упражнений
2. Построения	В шеренгу без учителя, в колонну по одному по показу и инструкции				
3.Ходьба/бег	Без учителя по заданным ориентирам и инструкции				

4. Прыжки	На месте на правой/левой ноге по показу	В движении на правой/левой ноге по показу		
5. Броски и ловля мяча	Бросок мяча в вертикальную цель	Бросок мяча в горизонтальную цель		
6. Лазание /ползания/перелезания	Лазание вверх по гимнастической стенке под углом 45 *. Подлезания под препятствия высотой до 1м	Лазание с переходом – скамейка /гимнастическая стенка. Сочетания переползания через препятствия с подлезанием.		
7. Подвижная игра	«Рыбаки и рыбки»	«Пустое место»	«Снайперы»	Эстафеты с передачей и бегом

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Колич ество часов</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
	<b>Вводный урок</b>	1	
1	<b>Раздел 1 «Коррекционные подвижные игры»</b>	10	<a href="https://ege.pskgu.ru/">https://ege.pskgu.ru/</a>
2	<b>Раздел 2 «Физическая подготовка»</b>	10	<a href="https://ege.pskgu.ru/">https://ege.pskgu.ru/</a>
3	<b>Раздел 3 «Туризм»</b>	3	<a href="https://ege.pskgu.ru/">https://ege.pskgu.ru/</a>
4	<b>Раздел 4 «Велосипедная подготовка»</b>	4	<a href="https://ege.pskgu.ru/">https://ege.pskgu.ru/</a>
	<b>ИТОГО:</b>	28	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Количество роль ные е работы	Практические работы				
<b>Вводный урок (1 ч)</b>								
1.	Знакомство с физкультурным залом, комнатой. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1			17.10		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/410803">https://urok.1sept.ru/articles/410803</a> <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-znakomstvo-so-sportivnim-zalom-soblyudenie-mer-tehniki-bezopasnosti-675792.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-znakomstvo-so-sportivnim-zalom-soblyudenie-mer-tehniki-bezopasnosti-675792.html</a>	
<b>Раздел 1 «Коррекционные подвижные игры» (10 ч)</b>								
2.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в кольцо двумя руками.	1			24.10		<a href="https://vk.com/wall-213240707_1299">https://vk.com/wall-213240707_1299</a>	

3.	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).				7.11		<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-fizkultury-po-teme-priem-i-per.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-fizkultury-po-teme-priem-i-per.html</a>	
4.	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча.	1			14.11		<a href="https://vk.com/wall-164186547_288">https://vk.com/wall-164186547_288</a>	
5.	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1			21.11		<a href="https://vk.com/wall-213240685_2249">https://vk.com/wall-213240685_2249</a>	
6.	Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото".	1			28.11		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/23/organizatsiya-podvizhnoy-igrovoy-deyatelnosti-s-detmi-s">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/23/organizatsiya-podvizhnoy-igrovoy-deyatelnosti-s-detmi-s</a> <a href="https://multiurok.ru/files/metodika-provedeniia-podvizhnykh-igr-v-adaptivnoi.html">https://multiurok.ru/files/metodika-provedeniia-podvizhnykh-igr-v-adaptivnoi.html</a> <a href="https://vk.com/wall-164186547_322">https://vk.com/wall-164186547_322</a>	
7.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1			5.12		<a href="https://vk.com/wall-213240613_3027">https://vk.com/wall-213240613_3027</a>	
8.	Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".	1			12.12		<a href="https://vk.com/wall-213240707_379">https://vk.com/wall-213240707_379</a> <a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvizhnoy-igri-ribaki-i-ribki-3617502.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvizhnoy-igri-ribaki-i-ribki-3617502.html</a>	
9.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1			19.12		<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/514797-metodicheskaja-razrabotka-uroka-po-adaptivnoj">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/514797-metodicheskaja-razrabotka-uroka-po-adaptivnoj</a>	
10.	Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки".	1			26.12		<a href="https://vk.com/wall-213240685_372">https://vk.com/wall-213240685_372</a> <a href="https://vahrushev-ivant-dou4.edumsko.ru/folders/post/1606195">https://vahrushev-ivant-dou4.edumsko.ru/folders/post/1606195</a>	

11.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".	1			9.01		<a href="https://vk.com/wall-213240707_1021">https://vk.com/wall-213240707_1021</a>	
<b>Раздел 2 «Физическая подготовка» (10 ч)</b>								
12.	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.	1			16.01		<a href="https://vk.com/wall-213240685_202">https://vk.com/wall-213240685_202</a> <a href="https://infourok.ru/postroenie-v-kolonnu-po-odnomu-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-4605295.html">https://infourok.ru/postroenie-v-kolonnu-po-odnomu-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-4605295.html</a> <a href="https://vk.com/wall-213240707_412">https://vk.com/wall-213240707_412</a> <a href="https://uchitelya.com/fizkultura/131483-tehnologicheskaya-karta-hodba-i-beg-v-kolonne-po-odnomu.html">https://uchitelya.com/fizkultura/131483-tehnologicheskaya-karta-hodba-i-beg-v-kolonne-po-odnomu.html</a>	
13.	Общеразвивающие и корректирующие 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	1			23.01		<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-ofk-na-temu-dihatelnie-uprazhneniya-3962645.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-ofk-na-temu-dihatelnie-uprazhneniya-3962645.html</a> <a href="https://vk.com/wall-213240613_4205">https://vk.com/wall-213240613_4205</a> <a href="https://vk.com/wall-193520792_93">https://vk.com/wall-193520792_93</a> <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-po-adaptivnoi-fizkulture-dlia.html">https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-po-adaptivnoi-fizkulture-dlia.html</a> <a href="https://infourok.ru/urok-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-3860763.html">https://infourok.ru/urok-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-3860763.html</a>	

	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.						
14.	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").	1			30.01	<a href="https://vk.com/wall-213240613_4170">https://vk.com/wall-213240613_4170</a> <a href="https://ososh-surgut.gosuslugi.ru/netcat_files/182/3458/1.3.2._Konspekty_ORU_konspekty_urokov.pdf">https://ososh-surgut.gosuslugi.ru/netcat_files/182/3458/1.3.2._Konspekty_ORU_konspekty_urokov.pdf</a> <a href="https://infourok.ru/urok-po-adaptivnoj-fizkulture-3v-6441854.html">https://infourok.ru/urok-po-adaptivnoj-fizkulture-3v-6441854.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/tema-prisedanie.html">https://multiurok.ru/files/tema-prisedanie.html</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/03/24/konspekt-uroka-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/03/24/konspekt-uroka-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury</a> <a href="https://infourok.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-5-klass-uuo-6861342.html">https://infourok.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-5-klass-uuo-6861342.html</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/11/konstruktor-uroka-afk">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/11/konstruktor-uroka-afk</a>	
15.	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).				6.02	<a href="https://vk.com/wall-194320999_17">https://vk.com/wall-194320999_17</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba</a>	

16.	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.	1			16.02	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-afk-pryzhki-na-dvukh-nogakh-nam.html">https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-afk-pryzhki-na-dvukh-nogakh-nam.html</a> <a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-afk-na-temu-profilaktika-osanki-5779847.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-afk-na-temu-profilaktika-osanki-5779847.html</a>	
17.	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).	1			20.02	<a href="https://infourok.ru/obuchenie-hodbe-s-zadaniyami-ruki-na-poyase-k-plecham-v-storony-i-t-d-7012282.html">https://infourok.ru/obuchenie-hodbe-s-zadaniyami-ruki-na-poyase-k-plecham-v-storony-i-t-d-7012282.html</a> <a href="https://vk.com/wall-213240707_670">https://vk.com/wall-213240707_670</a> <a href="https://vk.com/wall-213240587_425">https://vk.com/wall-213240587_425</a> <a href="https://uchitelya.com/fizkultura/69301-plan-konspekt-uroka-beg-s-izmeneniem-napravleniya-i-tempa-2-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/69301-plan-konspekt-uroka-beg-s-izmeneniem-napravleniya-i-tempa-2-klass.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/khodba-ibieghsvysokimpodnimaniembiedra">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/khodba-ibieghsvysokimpodnimaniembiedra</a>	
18.	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.	1			27.02	<a href="http://taganrog19school.ru/wp-content/uploads/2020/03/Adaptivnaya-fizkultura.docx">http://taganrog19school.ru/wp-content/uploads/2020/03/Adaptivnaya-fizkultura.docx</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/03/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/03/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-0</a>	

19.	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.				6.03		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/16/konspekt-uroka-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-po">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/16/konspekt-uroka-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-po</a> <a href="https://ypok.pф/library/konspekt_uroka_po_adaptivnoj_fizkulture_dlya_6_kla_191208.html">https://ypok.pф/library/konspekt_uroka_po_adaptivnoj_fizkulture_dlya_6_kla_191208.html</a>	
20.	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.	1			13.03		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-afk-polzanie-na-zhivote-na-chetv.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-afk-polzanie-na-zhivote-na-chetv.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-afk-podlezanie-pod-prepiatstviia.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-afk-podlezanie-pod-prepiatstviia.html</a> <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-afk-lazane-po-gimnasticheskoi-st.html">https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-afk-lazane-po-gimnasticheskoi-st.html</a> <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-temulazane-po-naklonnoy-gimnasticheskoy-skameyke-3844213.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-temulazane-po-naklonnoy-gimnasticheskoy-skameyke-3844213.html</a> <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-lazanie-po-kanatu-2289524.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-lazanie-po-kanatu-2289524.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-6-1.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-6-1.html</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-po-afk-5-klass-tiema-uroka-lazaniie-i-pierieliezaniie-chieriez-r.html">https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-po-afk-5-klass-tiema-uroka-lazaniie-i-pierieliezaniie-chieriez-r.html</a>	
21.	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	1			20.03		<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-otkrytogo-uroka-po-afk-na.html">https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-otkrytogo-uroka-po-afk-na.html</a> <a href="https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-adaptivnoj-fizicheskoy-kulture-na-temu-metanie-myacha-na-dalnost-v-vel-7432737.html">https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-adaptivnoj-fizicheskoy-kulture-na-temu-metanie-myacha-na-dalnost-v-vel-7432737.html</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/02/konspekt-uroka-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-po">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/02/konspekt-uroka-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-po</a>	

	(беge). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.					<a href="https://studfile.net/preview/3569357/page:34/">https://studfile.net/preview/3569357/page:34/</a>	
<b>Раздел 3 «Туризм» (3 ч)</b>							
22.	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).	1			3.04	<a href="https://vk.com/wall-213240685_1162">https://vk.com/wall-213240685_1162</a> <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-po-predmetu-adaptivnaia-fizkultura-n.html">https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-po-predmetu-adaptivnaia-fizkultura-n.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/uchebnaia-tochka-osnovnye-pravila-ukladki-riukzaka.html">https://multiurok.ru/files/uchebnaia-tochka-osnovnye-pravila-ukladki-riukzaka.html</a>	
23.	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.	1			10.04	<a href="https://vk.com/wall-213240015_2285">https://vk.com/wall-213240015_2285</a>	
24.	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. 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	1			17.04	<a href="https://vk.com/wall-213240613_2361">https://vk.com/wall-213240613_2361</a> <a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-pravila-biezopasnogho-poviedi.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-pravila-biezopasnogho-poviedi.html</a>	

	мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.						
<b>Раздел 4 «Велосипедная подготовка» (4 ч)</b>							
25.	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	1			24.04		<a href="https://infourok.ru/adaptivnaya-fizkultura-3-klass-tyazhelaya-umstvennaya-otstalost-4503322.html">https://infourok.ru/adaptivnaya-fizkultura-3-klass-tyazhelaya-umstvennaya-otstalost-4503322.html</a>
26.	Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.	1			8.05		<a href="https://vk.com/wall-164186547_439">https://vk.com/wall-164186547_439</a>
27.	Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе.	1			15.05		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-trenirovochnogo-zaniatii-na-temu-obuchen.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-trenirovochnogo-zaniatii-na-temu-obuchen.html</a>
28.	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).	1			22.05		<a href="https://sh32-stavropol-r07.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/bezopasnost-uchenikov/tehnika-bezopasnosti-pri-ezde-na-velosipede/">https://sh32-stavropol-r07.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/bezopasnost-uchenikov/tehnika-bezopasnosti-pri-ezde-na-velosipede/</a>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### **Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)**

**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, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Для реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» **демонстрационный материал** предмета включает:

- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Для реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» **материально техническое обеспечение** предмета включает:

- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- мячи средние резиновые;
- бубны;
- колокольчики;
- кубики, кегли и шары пластмассовые;
- мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Для реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» предполагается следующая **литература для детей:**

1.Рябова Е. « Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астатическая», Москва. [Владос](#), 2020 г

2.Ростомашвили Л. «Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития». Москва. [Спорт](#), 2020г

Для реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» необходимы следующие **материально-технические средства:** принтер, ноутбук, колонки.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Для реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» используется следующая **учебно-методическая литература:**

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [Текст] / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2015. – 160 с.

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида [Текст] / В.В. Воронкова; 8-е издание. – М.: Просвещение, 2015. – 176 с.

3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml>).

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

В процессе реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» могут быть использованы **интернет – ресурсы:**

1. <http://bookash.pro/> - электронная библиотека

2. <https://infourok.ru/> - ведущий общеобразовательный портал России