

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от «29» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ Т.Н. Попова
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова
«30» 08 2024г.

Рабочая программа
Адаптивная физическая культура
(название предмета)

Уровень обучения _____ 5 - 9 класс _____
Срок реализации _____ 5 лет _____

Составитель:
Кузаева Екатерина Владимировна,
учитель

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти.

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

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности. Формирование туристических навыков, умений кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-развивающие: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса; повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, основных и прикладных двигательных навыков, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти; сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений), вторичных отклонений.

В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) предусмотрено:

5 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год;

6 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

7 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

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

9 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

Личностные результаты	Предметные результаты
1. овладение начальными навыками	1. Восприятие собственного тела,

адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	2. 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, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; туризм, физическая подготовка;
3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	

6 класс

Личностные результаты	Предметные результаты
------------------------------	------------------------------

1. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	2. 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, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	

5. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	

7 класс

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	2. 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, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - туризм, физическая подготовка; - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
5. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	

8 класс

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	2. 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, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; туризм, физическая подготовка; - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
5. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	

9 класс

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков,

деятельности и формирование личностного смысла учения;	последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	2. 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, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - туризм, физическая подготовка; - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
5. развитие навыков сотрудничества с	

взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	

Основное содержание учебного предмета

5 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямые ноги вперед, назад. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Прыжок в глубину, Прыжок в длину с места.

Метания. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье сторону приставными

шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне, по ориентирам.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки. Соблюдение последовательности крепления лыж к ботинку, носок, пятка. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Соблюдение последовательности после падения, подъем после падения из положения лежа на боку, переход в положения сидя на боку, подъем в положения стоя. Выполнения поворотов стоя на месте на лыжах (вокруг пяток, носков лыж махом). Скользящий шаг без палок (несколько скольжений). Чистка лыж от снега.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Укладка рюкзака. Соблюдение последовательности действий: раскладка спального мешка, расположение в спальном мешке, складывание спального мешка. Узнавание различных частей палатки.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом. Посадка, управление, вращение, торможение.

6 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямые ноги вперед, назад. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Прыжок в глубину, Прыжок в длину с места.

Метания. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке. Переход с гимнастической стенки на гимнастическую скамейку.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне, по ориентирам.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя подача. Отбивание сверху, снизу.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки. Соблюдение последовательности крепления лыж к ботинку, носок, пятка. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Соблюдение последовательности после падения, подъем после падения из положения лежа на боку, переход в положения сидя на боку, подъем в положения стоя. Выполнения поворотов стоя на месте на лыжах (вокруг пяток, носков лыж махом). Скользящий шаг без палок (несколько скольжений). Чистка лыж от снега.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Соблюдение последовательности действий: раскладка спального мешка, расположение в спальном мешке, складывание спального мешка.

Раздел «Велосипедная подготовка». Трех колесный велосипед. Посадка, управление, вращение, торможение, езда.

7 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и

смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении, с ускорением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямые ноги вперед, назад, правым, левым боком приставными шагами, в заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Прыжок в глубину, Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.

Метания. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке. Переход с гимнастической стенки на гимнастическую скамейку и обратно.

Упражнения на равновесие. Ходьба по узкой гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку и обратно.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне, по ориентирам.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Подача мяча снизу. Прием и передача мяча

сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя подача. Отбивание сверху, снизу.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки. Соблюдение последовательности крепления лыж к ботинку, носок, пятка. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Соблюдение последовательности после падения, подъем после падения из положения лежа на боку, переход в положения сидя на боку, подъем в положения стоя. Выполнения поворотов стоя на месте на лыжах (вокруг пяток, носков лыж махом). Скользящий шаг. Бесшажный ход. Чистка лыж от снега.

Раздел «Туризм». Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Спальный мешок. Узнавание (различение) различных частей палатки: палатка, колышки, стойки, растяжки. Подготовка места для установки палатки.

Раздел «Велосипедная подготовка». Трех колесный и двухколесный велосипед. Посадка, управление, вращение, торможение, езда.

8 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении, с ускорением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямые ноги вперед, назад, правым, левым боком приставными шагами, в заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки, многоскоки. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Прыжок в глубину, Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.

Метания. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке. Вис на канате. Лазанье по гимнастической сетке. Переход с гимнастической стенки на гимнастическую скамейку и обратно.

Упражнения на равновесие. Ходьба по узкой гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку и обратно.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне, по ориентирам.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя подача. Отбивание сверху, снизу.

Раздел «Лыжная подготовка» Соблюдение последовательности после падения, подъем после падения. Выполнения поворотов стоя на месте на лыжах. Скользящий шаг. Бесшажный ход. Ступающий шаг. Выполнение подъемов ступающим шагом. Чистка лыж от снега.

Раздел «Туризм». Узнавание предметов туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Узнавание различных частей палатки: палатка, колышки, стойки, растяжки. Соблюдение последовательности действий при установке палатки.

Раздел «Велосипедная подготовка». Двух колесный велосипед. Посадка, управление, вращение, торможение, езда.

9 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении, с ускорением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямые ноги вперед, назад, правым, левым боком приставными шагами, в заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки, многоскоки. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину, Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с разбега.

Метания. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке. Вис на канате. Лазанье по гимнастической сетке, по канату. Переход с гимнастической стенки на гимнастическую скамейку и обратно.

Упражнения на равновесие. Ходьба по узкой гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, с переходом на гимнастическую стенку и обратно.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне, по ориентирам.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Поддача мяча с низу. Прием и передача мяча с верху, с низу. Игра в паре через сетку.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя поддача. Отбивание сверху, снизу.

Раздел «Лыжная подготовка». Соблюдение последовательности после падения, подъем после падения. Выполнения поворотов стоя на месте на лыжах. Скользящий шаг. Бесшажный ход. Ступающий шаг. Выполнение подъемов ступающим шагом. Торможение при спуске. Чистка лыж от снега.

Раздел «Туризм». Узнавание предметов туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Правила и техника безопасности в лесу, в походе, что можно, что нельзя. Правила и техника безопасности при обращении с огнем – костер. Подготовка кострового места. Складывание и разжигание костра. Поддержание огня, тушение костра.

Раздел «Велосипедная подготовка». Двух колесный велосипед. Посадка, управление, вращение, торможение, езда.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
«Физическая подготовка» - 18ч		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Ходьба в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	1
2	Бег в прямом и обратном направлении.	1
3	Специально беговые упражнения.	1
4 – 5	Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2
6 – 8	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	3
9 – 10	Строевые упражнения. Прыжок в высоту.	2
11 – 13	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	3
14 – 15	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	2
16 – 18	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	3
«Коррекционные подвижные игры» - 6ч		

19 – 20	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
21	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
22 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	3
«Плавание» - 2		
25	Выполнение выдоха под водой.	1
26	Удержание на воде.	1
«Физическая подготовка» - 14ч		
27 – 29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с обручем.	3
30 – 32	Строевые упражнения. Лазанье различными способами.	3
33 – 35	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	3
36 – 38	Строевые упражнения. Вис на канате.	3
39 – 40	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 8ч		
41 – 42	Элементы игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	2
43 – 44	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча снизу.	2
45 – 46	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага.	2
47 – 48	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с двух шагов.	2
«Лыжная подготовка» - 6ч		
49 – 50	Крепление лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2
51 – 52	Соблюдение последовательности после падения	2
53 – 54	Повороты на месте на лыжах.	2
«Физическая подготовка» - 18ч		
55 – 57	Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа в различные стороны. Подлезание под препятствие.	3
58 – 60	Строевые упражнения. Перелазанье через гимнастическую горку.	3
61 – 63	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, с сохранением равновесия.	3
64 – 66	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	3
67 – 69	Строевые упражнения. Вис на канате.	3
70 – 72	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	3
«Коррекционные подвижные игры» - 6ч		
73 – 75	Элементы игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	3
76 – 78	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	3

«Физическая подготовка» - 18ч		
79 – 81	Строевые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	3
82 – 84	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	3
85 – 87	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	3
88 – 90	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	3
91 – 93	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	3
94 – 96	Строевые упражнения. Толкание набивного мяча.	3
«Туризм» - 3ч		
97	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1
98	Расположение в спальном мешке, застегивание молнии до капюшона.	1
99	Соблюдение последовательности действий при скалывании спального мешка, совмещение углов, скручивание спального мешка.	1
«Велосипедная подготовка» - 3ч		
100	Управление трехколесным велосипедом. Вращение педалей с фиксацией ног.	1
101	Вращение педалей без фиксации ног. Торможение.	1
102	Езда на трехколесном велосипеде по прямой.	1

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
«Физическая подготовка» - 14ч		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Упражнения в ходьбе.	1
2	Специальные беговые упражнения. Приставной шаг.	1
3	Специальные беговые упражнения. Бег спиной вперед.	1
4	Бег с ускорением.	1
5	Многоскоки.	1
6	Прыжок в глубину.	1
7 – 8	Прыжок в длину с места.	2
9 – 10	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
11 – 12	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	2
13 – 14	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	2
«Плавание» - 2		
15	Удержание на воде.	1

16	Скольжение по поверхности воды.	1
«Физическая подготовка» - 8ч		
17 – 18	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, с сохранением равновесия.	2
19 – 20	Строевые упражнения. Лазанье различными способами.	2
21 – 22	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
23 – 24	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 8ч		
25 – 26	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
27	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
28	Элементы игры в баскетбол. Броски в кольцо.	1
29 – 30	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2
31 – 32	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
«Лыжная подготовка» - 6ч		
33 – 34	Подъем после падения.	2
35 – 36	Повороты на месте на лыжах.	2
37 – 38	Скользкий шаг.	2
«Физическая подготовка» - 10ч		
39 – 40	Строевые упражнения. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
41 – 42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, с сохранением равновесия.	2
43 – 44	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
45 – 46	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
47 – 48	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 4ч		
49 – 50	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2
51 – 52	Элементы игры в футбол, отбивание мяча.	2
«Физическая подготовка» - 10ч		
53	Специальные беговые упражнения. Приставной шаг.	1
54	Специальные беговые упражнения. Бег спиной вперед.	1
55	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
56	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	1
57 – 58	Прыжок в длину с места.	2
59	Метание малого мяча в цель.	1
60 – 61	Метание малого мяча на дальность.	2
62	Толкание набивного мяча.	1

«Туризм» - 4ч		
63	Расположение в спальном мешке, застегивание молнии до середины.	1
64	Расположение в спальном мешке, застегивание молнии до капюшона.	1
65	Соблюдение последовательности действий при скалывании спального мешка, совмещение углов, скручивание спального мешка.	1
66	Соблюдение последовательности действий при скалывании спального мешка, вставление спального мешка в чехол.	1
«Велосипедная подготовка» - 2ч		
67	Езда на трехколесном велосипеде по прямой.	1
68	Езда на трехколесном велосипеде с поворотами.	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
«Физическая подготовка» - 12ч		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Специально беговые упражнения.	1
2	ОРУ в ходьбе. Движения руками.	1
3	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
4 – 5	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
6 – 7	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
8 – 9	Прыжок в высоту.	2
10	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	1
11 – 12	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 4ч		
13	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
14	Элементы игры в баскетбол. Бросок в кольцо.	1
15 – 16	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
«Плавание» - 2		
17	Скольжение по поверхности воды.	1
18	Выполнение движений ногами лежа на животе.	1
«Физическая подготовка» - 6ч		
19 – 20	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно.	2

21 – 22	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
23 – 24	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 8ч		
25 – 26	Элементы игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	2
27 – 28	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
29 – 30	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
31 – 32	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху.	2
«Лыжная подготовка» - 6ч		
33	Подъем после падения.	1
34 – 35	Повороты на месте на лыжах.	2
36	Скольльзящий шаг без лыжных палок.	1
37 – 38	Скольльзящий шаг.	2
«Физическая подготовка» - 8ч		
39	Поднимание прямых ног, движение стопами.	1
40 – 41	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно.	2
42	Строевые упражнения. Лазанье различными способами.	1
43	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	1
44 – 45	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
46	Строевые упражнения. Вис на перекладине.	1
«Коррекционные подвижные игры» - 6ч		
47 – 48	Элементы игры в бадминтон. Удар по волану.	2
49 – 50	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху, снизу.	2
51 – 52	Элементы игры в бадминтон. Поддача.	2
«Физическая подготовка» - 10ч		
53	Бег с ускорением.	1
54 – 55	Прыжок в длину с места.	2
56	Бег с ускорением.	1
57 – 58	Прыжок в высоту.	2
59	Толкание набивного мяча.	1
60	Метание малого мяча в цель.	1
61 – 62	Метание малого мяча на дальность.	2
«Туризм» - 4ч		
63	Расположение в спальном мешке, соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании спального мешка.	1
64	Узнавание различных составных частей палатки.	1
65	Различение различных составных частей палатки.	1
66	Подготовка места для установки палатки.	1
«Велосипедная подготовка» - 2ч		

67	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотами.	1
68	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
«Физическая подготовка» - 12ч		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Бег с ускорением.	1
2	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
3 – 4	Бег с изменением направления движения.	2
5 – 6	Прыжок в длину с места.	2
7 – 8	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
9 – 10	Прыжок в высоту.	2
11 – 12	Метание малого мяча в цель и на дальность.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 4ч		
13	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
14	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	1
15	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча.	1
16	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	1
«Плавание» - 2		
17	Выполнение движений ногами лежа на животе.	1
18	Выполнение движений руками лежа на животе.	1
«Физическая подготовка» - 6ч		
19 – 20	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно, с элементами лазанья.	2
21	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	1
22	Строевые упражнения. Вис на перекладине.	1
23 – 24	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 8ч		
25 – 26	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
27 – 28	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	2
29 – 30	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху, снизу.	2
31 – 32	Элементы игры в бадминтон. Поддача снизу.	2
«Лыжная подготовка» - 8ч		
33	Подъем после падения.	1
34	Бесшажный ход.	1
35	Повороты на месте на лыжах.	1

36	Скользкий шаг.	1
37 – 38	Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенка».	2
39 – 40	Попеременный двухшажный ход.	2
«Физическая подготовка» - 6ч		
41 – 42	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно с элементами лазанья.	2
43	Строевые упражнения. Вис на перекладине.	1
44	Строевые упражнения. Вис на канате.	1
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 6ч		
47	Элементы игры в бадминтон. Поддача сверху.	1
48	Элементы игры в бадминтон. Поддача снизу.	1
49	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
50	Элементы игры в волейбол. Поддача снизу.	1
51 – 52	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с разбега, отбивание мяча.	2
«Физическая подготовка» - 9ч		
53	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
54	Бег с изменением направления движения.	1
55 – 56	Прыжок в длину с места.	2
57 – 58	Прыжок в высоту.	2
59	Метание малого мяча в цель.	1
60 – 61	Метание малого мяча на дальность.	2
«Туризм» - 4ч		
62	Ориентировка в частях палатки.	1
63	Раскладывание палатки.	1
64 – 65	Соблюдение последовательности действий при установке палатки.	2
«Велосипедная подготовка» - 3ч		
66	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.	1
67	Езда на двухколесном велосипеде по прямой.	1
68	Езда на двухколесном велосипеде с поворотами.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
«Физическая подготовка» - 11ч		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Бег с ускорением.	1
2	Бег с изменением направления движения.	1

3	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
4 – 5	Прыжок в длину с места.	2
6 – 7	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
8 – 9	Прыжок в высоту.	2
10 – 11	Метание малого мяча в цель и на дальность.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 5ч		
12	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
13	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча от груди с отскоком об пол.	1
14	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	1
15	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча.	1
16	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	1
«Плавание» - 2		
17	Выполнение движений руками, ногами лежа на животе.	1
18	Сочетание движений с дыханием.	1
«Физическая подготовка» - 6ч		
19 – 20	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно, с элементами лазанья.	2
21 – 22	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
23 – 24	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической сетке.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 8ч		
25 – 26	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
27 – 28	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	2
29 – 30	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху, снизу.	2
31 – 32	Элементы игры в бадминтон. Поддача снизу.	2
«Лыжная подготовка» - 8ч		
33	Подъем после падения.	1
34	Бесшажный ход.	1
35	Повороты на месте на лыжах.	1
36	Скользкий шаг.	1
37 – 38	Преодоление подъемов ступающим шагом.	2
39	Попеременный двухшажный ход.	1
40	Выполнение торможения при спуске.	1
«Физическая подготовка» - 6ч		
41 – 42	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно с элементами лазанья.	2
43 – 44	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической сетке.	2
«Коррекционные подвижные игры» - 6ч		
47	Элементы игры в бадминтон. Поддача сверху.	1

48	Элементы игры в бадминтон. Подача снизу.	1
49	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
50	Элементы игры в волейбол. Подача снизу.	1
51 – 52	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с разбега, отбивание мяча.	2
«Физическая подготовка» - 9ч		
53	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
54	Бег с изменением направления движения.	1
55 – 56	Прыжок в длину с места.	2
57 – 58	Прыжок в высоту.	2
59	Метание малого мяча в цель.	1
60 – 61	Метание малого мяча на дальность.	2
«Туризм» - 4ч		
62	Соблюдение правил поведения в лесу. Техника безопасности при обращении с огнем – костер. Подготовка кострового места.	1
63	Складывание и разжигание костра.	1
64	Поддержание огня в костре.	1
65	Тушение костра.	1
«Велосипедная подготовка» - 3ч		
66	Разворот на двухколесном велосипеде.	1
67	Преодоление спусков и подъемов.	1
68	Езда в группе, соблюдение правил дорожного движения.	1