Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха Пермский край

ПРИНЯТО:
ППО учителей- предметников
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 30.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4444F5F82CBA5866374861E07D767A24
Владелец: БРАТЧИКОВА АЛЕВТИНА МИХАЙЛОВНА
Действителен: с 09.09.2025 до 03.12.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
_____А.М. Братчикова
31.08.2026г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 «б» КЛАССА НА 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель:
Соскина Ирина Владимировна

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 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»;
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
7. Учебный план МБОУ СОШИ на 2026 - 2027 учебный год.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми)
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Сроки реализации программы: 1 год – 2026 – 2027 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Программа по физкультуре для 5 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц.

Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Одним из значимых разделов программы является раздел «Спортивные игры», который включает в себя такие виды спорта, как баскетбол, волейбол и футбол.

В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год
(2 часа в неделю).
I четверть – 16 часов; II четверть – 18 часов; III четверть – 18 часов; IV четверть – 16 часов. За год – 68 часов.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормамисоциального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстникамив соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми исверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

- Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта.
- Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры иосознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевыекоманды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильнойосанки и развития мышц туловища, развития основных физических

качеств;участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры,понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные:

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).
-

Содержание учебного курса

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им, также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физическойкультуры, которые имеют самостоятельное значение.
Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие егопотенциальных возможностей.
В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.
В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.
При обучении и закреплении движений применяются: методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный.
В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.
Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

Наименование разделов	**ч**	**Содержание тем учебного предмета**	**Практическая часть**	**Реализация регионального компонента**
Легкая атлетика– 8 часов				
1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	

2. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Пермские спортсмены на Олимпиаде в Пекине -2008 Максим Дылдин и Татьяна Вешкурова- легкая атлетика, эстафета 4х400 метров
3. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	
4. Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см.	
5. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт».	
6. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу,	1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим	Рассматривают наглядно- демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют	

из-за головы, через голову		мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально – беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м.	
7. Техника бега с низкого старта	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Демонстрация техники подсчета ЧСС.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).	
8. Бег на средние дистанции (150 м)	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различномтемпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение специальныхбеговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС	Выполняют ходьбу в колонне по одному (наносках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплексспециально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измеренияпульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	
Спортивные игры – 10 часов				
9. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с	

спортивными играми. Значение и основные правила закаливания		Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.	
10. Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	
11. Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	
12 .Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	
13. Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	

		Выполнение игровых действий.		
14. Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
15. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоениестойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумяруками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа иинструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимисяиз более сильной группы.	
16. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча собводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
17. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более	

		элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	сильной группы.	
18. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	
Гимнастика - 14 часов				
19. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одномув колонну по два наместе.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колоннупо два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте вравномерном темпе.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Видео презентация о федерации спортивной гимнастики в Пермском крае
20.Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	
21.Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища,рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впередиидущего учащегося. Выполняют упражнения с	

			дифференцированной помощью учителя	
22.Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия придвижении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений).	
23.Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	
24. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении поскамейке. Выполнение перестроений наместе. Прыжки через скакалку наодной, двух ногах.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалкуна месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	
25.Лазание по гимнастической стенке вверх-внизразноименным Способом,с одновременной перестановкой руки и ноги.	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Звёзды спортивной гимнастики беседа с учащимися
26. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой рукии ноги	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Блинова Людмила Михайловна

		Коррекционная игра.		
27.Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре).	Мунипова Марина Анатольевна Малыгина Екатерина Олеговна
28. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения нагимнастической скамейке.	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности.	Бояршинова (Бурцева) Любовь Дмитриевна
29. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие.	Мусихина (Алымова) Татьяна Андреевна
30.Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка в длину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят маты на расстояние до 10 м – 15 м.	
31.Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Цуран Екатерина Александровна
32.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдаязаданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданноерасстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений.	Столбова Мария Юрьевна
Лыжная подготовка – 16 часов				
33.Техника	1	Беседа о правилах обращения слыжным	Отвечают на вопросы по ТБна уроках лыжной	Презентация

безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.		инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подборлыжного инвентаря.	подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки поинструкции учителя.	«Зимние виды спорта»
34.Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече ипод рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом.	Очёрский район Алевтина Колчина (Леонтьева) – золотой чемпион – рассказ , беседа
35.Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двушажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	Владимир Аликин – Нытвинский район; Михаил Девятьяров – Чусовой;
36. Прохождение отрезков на времяот 200 до 300 м.	1			
37.Одновременный бесшажный ход.	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажногохода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности.	
38.Одновременный бесшажный ход.	1			
39.Спуск в высокой стойке со склона, подъем	1	Совершенствование способаподъема на лыжах.	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными	Сергей Шуплецов – Чусовой ; могул –

«лесенкой» с соблюдением техники безопасности		Выполнение сохранение равновесия при спуске сосклона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	рассказ , беседа
40.Поворот махом на месте.	1	Освоение способа поворота налыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом налыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняютповорот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности.	
41.Поворот махом на месте.	1			
42.Одновременный двухшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности.	
43.Одновременный двухшажный ход	1			
44.Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте.	Альберт Демченко – Чусовой-
45.Обучение правильному падению при прохождениискусков.	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.	Светлана Высокова - г. Краснокамск

46.Прохождение на лыжах за урок до 1км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учетавремени от 0,5; 0,8; до 1 км по возможности.	Наталья Коростелева (4 октября 1981 года, Чусовой), Николай Морилов (11 августа 1986 года, Пермь)
47.Прохождение на лыжах за урок до 1км	1			
48.Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самыйметкий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх налыжах	Играют в игры на лыжах(повозможности)	
Спортивные игры- 8 часов				
49. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правилазакаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук ипальцев (по возможности).	Видео презентация о федерации волейбола Пермского края
50.Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук ипальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачимяча двумя руками у стены и впарах	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения(взаимодействие с партнером)	Волейбольная команда КАМА – рассказ, беседа
51.Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней	

		Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техникинижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.	прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	
52.Прыжки с места и сшага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действийсоблюдая правила игры.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков заурок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности).	
53.Настольный теннис. Правила соревнований.	1	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев(по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	Пермский теннисист Даниил Саркисян стал первой ракеткой России среди юношей до 15 лет – просмотр фото, обсуждение
54.Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбиваниямяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (повозможности)	Видеоролик - Чемпионат и Первенство России по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине теннис на колясках.
55.Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходноеположение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачумяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(повозможности)	
56. Техника отбивания	1	Повторение техники отбивания мяча.	Выполняют отбивание мяча (по	

мяча над столом, за ним и дальше от него		Выполнение правильной стойки теннисиста	возможности).Осваивают стойку теннисиста	
Легкая атлетика – 12 часов				
57.Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча впол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока.	
58.Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	
59.Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков вдлину. Выполнение метания на дальность из-за головы черезплечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
60.Прыжок в длину с полного разбега	1			
61.Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков вдлину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техникитолкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	
62.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору10 м	1	Выполнение бега на дистанции30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –3 раза.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) заурок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	
63.Метание теннисного мяча на дальность с	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков вдлину.	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	

полного разбега по коридору10 м		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		
64.Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменениемшага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваиваютметание малого мяча на дальность с места (коридор10 м)	
65.Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			
66.Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до30 м	
67.Эстафета 4*30 м	1			
68.Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	

Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоениярабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степеньюформирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценкедопускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту,длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техникадвижения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитиеми избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся классаделятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальныхспособностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); подниманиетуловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжоквперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от поламаксимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянутьсямаксимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Маль чики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество разза 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23

3	Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа наполу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+5	+8	+12	+6	+11	+16

Календарно - тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол-во ч	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся		Коррекционная работа
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 8 часов						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Техника безопасности. Легкая атлетика. Ходьба Подвижная игра.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностейходьбы.1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностейходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	Развитие ориентирования в пространстве
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	1	Двигательный режим для своего возраста, его виды. Темп. Правильное положение тела в движении.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1	Не задерживая дыхание. Спортивная ходьба.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	1	- Ходьба с перешагиванием препятствий.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Названий беговых упражнений Переход от стартового разбега к бегу.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютспециально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорениемна отрезках до 30 м -1 раз.	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплексобщеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег,	

			Выполнение старта и финиша.	Выполняют медленный бег по команде «Старт»	стартуют из различных исходных положений	

6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	Развитие ориентирования в пространстве
7	Техника бега с низкого старта	1	Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки наносок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкогостарта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	-Ходьба в различных темпах с упражнениями в движении. -Бег в различном темпе. -Техника подсчета ЧСС.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (наносках, на пятках). Выполняют бег в медленномтемпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до	Выполняют ходьбу в колоннепо одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки наносок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплексспециально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м	

				150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	(девочки), на дистанцию300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
Спортивные игры – 10 часов						
9	Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	-Техника безопасностина занятиях спортивными играми. -Закаливание организма. -Колонна - Дистанция - Равнение в затылок.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаютсяв колонне бегом в чередовании с ходьбой поуказанию учителя. Участвуют в подвижной игрепо инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренгеи колонне. Выполняют правила игры	

10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	-Площадка в пионерболе. -Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. -Перемещения на площадке игроков в пионерболе,	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	-Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. -Перемещения на площадке игроков в пионерболе. -Броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	-Перемещение на площадке игроков в пионерболе. -Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. -Подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения(подача мяча в пионерболе)	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения	

13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	-Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. -Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. -Розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. -Игровые действия.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	-Санитарно-гигиенические требования -Предупреждение травматизма. -Простейшие правила в баскетболе.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют вподвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с	1	Стойка баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

	продвижение мвперед		- Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	сигналу учителя, выполняютповороты на месте с мячом вруках, передают и ловят мячдвумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мячодной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимисяиз более сильной группы	повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах(на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом поинструкции учителя	
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	-Техника ведения мяча. -Передвижение без мяча. -Ведение мяча с обводкой условных противников. -Передача мяча.	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и отгруди с места. Эстафеты с	1	-Техника броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением	

	элементами баскетбола		-Элементы техники баскетбола. -Передача мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы	вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя	
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	-Упражнения с набивными мячами. -Бросок в кольцо. -Игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
Гимнастика - 14 часов						
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	-ТБ на занятиях гимнастикой. -Перестроения из колонны по одному в колоннупо два и по три на месте. -Упражнений со скакалкой.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	

20	Значение утренней гимнастики	1	-Повороты наместе налево и направо переступанием. -Ритмичная ходьба.	Выполняют простые видыпостроений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбус изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действияв шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.	
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	-Фигурная маршировка. - Укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впередиидущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя.	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняютупражнения по показу.	
22	Упражнения с сопротивлением.	1	-Упражнения с элементами единоборств. -Сохранение равновесия при движении на скамейке.	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопкамипод ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений).	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	-Ходьба «змейкой», «противоходом». -Исходное положение.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку наместе в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом.	
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1	-Ориентирование в пространстве. -Сохранение равновесия при движении по скамейке. -Перестроение на месте. -Прыжки через скакалку.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, потри на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгаютчерез скакалку на месте в равномерном темпе на двух,одной ноге произвольным способом.	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	1	-Лазание по скамейке. -Корригирующие Упражнения.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя.	
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой рукии ноги.		Лазание по гимнастич еской стенке разными способами.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя.	Коррекционная игра

27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастическо й скамейке.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре).	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной Деятельности..	
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1				Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
29	Упражнения с гимнастическим ипалками.	1	Согласованные движения палки движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации н скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие.	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	-Набивные мячи.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

31	Упражнения со скакалками.	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения подконтролем учителя.	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции.	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений	1	-Заданное расстояние. -Прыжок в длину с места на заданное расстояние. -Передача набивного мяча сидя.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданноерасстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений.	Выполняют построение вколонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгаютв длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя,стоя из одной руки в другую над головой.	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
Лыжная подготовка – 16 часов						
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	-Лыжный инвентарь. -Подборлыжного инвентаря	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки,информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечаютна вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.

34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	-Шеренга с лыжами у ноги. -Безопасный способа переноски лыж. -Лыжный инвентарь. - Свободный, накатистый шаг.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече иподрукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарьс помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече иподрукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются полыжне скользящим шагом.	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	-Безопасный способ переноски лыж при движении в колонне. -Отрезок на скорость.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарьс помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя, инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1				

37	Одновременный бесшажный ход	1	Бесшажный ход на лыжах. Техника одновременного бесшажногохода.	Смотрят показ с объяснениетехники одновременного бесшажного хода. Осваиваюттехнику передвижения одновременного бесшажногохода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажнымходом по возможности.	Смотрят показ с объяснениетехники одновременного бесшажного хода. Осваиваюттехнику передвижения одновременного бесшажногохода. Выполняют передвижение одновременным бесшажнымходом по возможности	
38	Одновременный бесшажный ход.	1				
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники Безопасности.	1	-Способподъема на лыжах. -Сохранение равновесия при спуске сосклона в высокой стойке. -Техника подъема «лесенкой».	Выполняют спуск в высокойстойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности.	Выполняют спуск в высокойстойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой».	
40	Поворот махом наместе	1	-Способ поворота на лыжах махом. -Передвижение скользящим шагом по лыжне с палками.	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом наместе на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	
41	Поворот махом наместе	1				

42	Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	Смотрят показ с объяснениетехники одновременного двухшажного хода.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (повозможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности.	Смотрят показ с объяснениетехники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажногохода. Выполняют передвижение одновременным двухшажнымходом по возможности.	Коррекция и развитие координационных способностей.
43	Одновременный двухшажный ход.	1				Коррекция и развитие координационных способностей.
44	Повороты переступанием вдвижении.	1	-Ступающий и скользящий шаг.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты налыжах на месте.	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече ипод рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжныйинвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
45	Обучение правильном у падению при	1	-Способ торможения на лыжах. -Техника падения набок.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснением технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.	Коррекция и развитие координационных способностей.

46	Прохождение на лыжах за урок до 1км	1	- Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
47	Прохождение на лыжах за урок до 1км	1				
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самыйметкий»	1	-Техника передвижения без палок.	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах	Коррекция и развитие координационных способностей.
Спортивные игры- 8 часов						
49	Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	-Спортивные игры. -Средства и правила закаливания организма. -Простейшие правила игры в волейбол. -Правила судейства -Наказания при нарушениях правил игры.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук ипальцев	Развитие зрительной памяти и внимания.

50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передачамяча сверху двумя руками над собой ипередача мяча снизу двумя рукамина месте и после перемещения.	1	-Стойка волейболиста. -Передача мяча сверху, снизу. -Перемещение на площадке игроков в волейболе,. -Приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук ипальцев (по возможности). Выполняют перемещения наплощадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения(взаимодействие с партнером).	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения.	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
51	Нижняя прямая подача.	1	-Способы подачи мяча в волейболе. -Техника нижнейпрямой подачи. -Нижняя прямая подача.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачимяча в волейболе. Осваивают техники нижнейпрямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции ипоказу учителя. Выполнение нижней прямойподачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснениемтехнике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкцииучителя. Выполняют стойку во времянижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямойподачи.	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	-Прыжки у сетки. -Правила переходапо площадке. -Игровые действий.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков заурок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру.	Развитие зрительной памяти и внимания.
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	-Настольный теннис. -Нарушения правил. -Атрибутика игры в настольный теннис. -Основная стойка теннисиста.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу сопорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев(по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названиянаказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.	Развитие пространственных представлений и ориентации.

54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1	-Теннисный мяч. Отбивание мяча стороной ракетки,	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (повозможности).	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов.	Развитие зрительной памяти и внимания.
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	1	Определение названия подачи. Правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(повозможности).	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки)
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста.	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста.	Развитие зрительной памяти и внимания.
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	Развитие пространственных представлений и ориентации.
Легкая атлетика – 12 часов						
57	Бег на короткую дистанцию	1	Ходьба группами наперегонки. Набивные мячи Бег с высокого старта Стартовый разбег	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокогостарта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	Развитие зрительной памяти и внимания.

58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Ходьба Дистанция. Метание малого мяча.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шаговразбега (коридор 10м).	Развитие зрительной памяти и внимания.
59	Прыжок в длину с полного разбега.	1	-Ускорение. -Разбег для прыжков вдлину. -Метание на дальность из-за головы.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок вдлину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Развитие пространственных представлений и ориентации.
60	Прыжок в длину с полного разбега.	1				
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1	-Разбег для прыжков в длину. -Толкание набивного мяча надальность.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг.	Развитие пространственных представлений и ориентации.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору10 м.	1	-Дистанция.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.	Развитие пространственных представлений и ориентации.

63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору10 м	1	-Разбег для прыжков вдлину.	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Развитие пространственных представлений и ориентации.
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	-Ходьба на скорость. Метание мяча с полного разбега.	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор10 м).	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).	Коррекция и развитие координационных способностей.
65		1				
66	Эстафета 4*30 м	1	Специально-беговые упражнения Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м).	
67	Эстафета 4*30 м	1				Развитие зрительной памяти и внимания.
68	Кроссовый бег до500 м	1	Беговые упражнения Тактика бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	Развитие зрительной памяти и внимания.

Учебно - методическое обеспечение.

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997.
2. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. - М.:Педагогика, 1983. - Т. 5.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
6. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. - М., 1990.
8. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспи тания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.:Академия, 2001.
9. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021;
13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советскийспорт, 2001.
14. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с

Материально-техническое и методическое обеспечение предмета «Адаптивная физическая культура»

Спортивное оборудование

- Скамейка гимнастическая – 8 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.

Спортивный инвентарь

- Мат гимнастический - 2 шт.
- Мяч баскетбольный - 5 шт.
- Мяч волейбольный - 5 шт.
- Мяч футбольный - 5 шт.
- Мячи теннисные – 5 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Обруч – 12 шт.
- Конусы – 20 шт.
- Бадминтон - 6 наборов