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: 4444F5F92CBA5866374861E07D767A24
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 7 «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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год
(2 часа внеделю).
I четверть – 16 часов; II четверть – 18 часов; III четверть – 18 часов; IV четверть – 16 часов. За год – 68 часов

Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

– формирование этических чувств, проявление доброжелательности,эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководствомучителя;

− 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 общеразвивающихупражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физическихкачеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведенииспортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− выполнять самостоятельно 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;

− участвовать совместно 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 вфизкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоениярабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 7 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 7 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 мелкихили одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызываютособого 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 7 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 учебногогода, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловищаиз виса лёжа на перекладине (д).
- 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 и развития физических качеству обучающихся 7 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:

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.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестнона плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени,допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			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 наспине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыминогами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени			Без учета времени		

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Содержание учебного курса

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

Наименование разделов	ч	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть	Реализация регионального компонента
Легкая атлетика	8	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Значение ходьбы дляукрепления здоровьячеловека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе сизменением шага. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Запрыгивание на препятствие высотойдо 50-60 см. Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см. Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения. Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта. Бег на средние дистанции (300 м).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 – 50 м. Осваивают специально- беговые упражнения, бегутс ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).	Пермские спортсмены на Олимпиаде в Пекине -2008 Максим Дылдин и Татьяна Вешкурова - легкая атлетика, эстафета 4х400 метров.
Спортивные игры	10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу,с опорой на визуальный план. Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в	**Сергей Белов.** 1999 по 2005 год работал главным тренером местного клуба «Урал-Грейт».

		Ведение мяча с обводкой препятствий Ведение мяча с обводкой препятствий Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	движении. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	**Сергей Чикалкин.** Защитник «Урал-Грейта» в сезоне 2000/2001 был признан лучшим баскетболистом России. **Владимир Кельсин.** Игрок сборной Пермской области, а позже стал тренером. В 1994 году на базе школы №9 он создал баскетбольный клуб «Оранжевый мяч», который добился серьёзных успехов.
Гимнастика	14	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Повороты направо,налево, кругом (переступанием). Упражнения наравновесие. Упражнения напреодоление сопротивления. Упражнения на развитиеориентации в пространстве. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Упражнения с гимнастическимипалками. Опорный прыжок. Расхождение вдвоем поворотомпри встрече на гимнастической скамейке. Упражнения для формирования	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе. 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.	Видео презентация о федерации спортивной гимнастики в Пермском крае. Звёзды спортивной гимнастики беседа с учащимися. Блинова Людмила Михайловна. Мунипова Марина Анатольевна Бояршинова

		правильной осанки. Упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом. Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз. 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.	(Бурцева) Любовь Дмитриевна Мусихина (Алымова) Татьяна Андреевна Малыгина Екатерина Олеговна Цуран Екатерина Александровна Столбова Мария Юрьевна
Лыжная подготовка	16	Техника безопасности и правила поведенияна уроках лыжной подготовкой. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и спалками. Прохождение отрезков на времяот 200 до 300 м. Прохождение отрезков на времяот 200 до 300 м. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой»с соблюдением техники безопасности. Поворот махом на месте. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Обучение правильному падению при прохожденииспусков. Прохождение на лыжах за урок до 1км. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом. Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Презентация «Зимние виды спорта» Очёрский район Алевтина Колчина (Леонтьева) – золотой чемпион – рассказ , беседа Владимир Аликин – Нытвинский район; Михаил Девятьяров – Чусовой; Сергей Шуплецов – Чусовой ; могул – рассказ , беседа Альберт Демченко – Чусовой-

		Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	
Спортивные игры	8	Инструктаж потехнике безопасности назанятиях спортивными играми. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений Прием и передача мяча над собой сверху и снизу Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу сопорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений. Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение. Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Видео презентация о федерации волейбола Пермского края Волейбольная команда КАМА – рассказ, беседа. Видеоролик - Чемпионат и Первенство России по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине теннис на колясках.
Легкая атлетика	**12**	Бег на короткуюдистанцию. Бег на среднюю дистанцию (300 м). Прыжок в длину сполного разбега. Толкание набивногомяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору10 м.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	**Вера Югова** (в замужестве — Кузнецова) стала **первой пермской спортсменкой, участницей**

		Ходьба на скоростьдо 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Ходьба на скоростьдо 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Эстафета 4*60 м. Кроссовый бег до1000 м	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	**Олимпийских игр**. Это произошло в 1956 году на Играх в Мельбурне (Австралия)

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия наоткрытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	**Основные понятия**	**Основные виды деятельности обучающихся**		**Коррекционная работа**
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 8 часов						
1	Инструктаж по техники безопасностина уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкойатлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе свыполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальнуюцель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий(высота 30-40 см). Выполняют метание мяча ввертикальную цель	Развитие ориентирования в пространстве

2	Значение ходьбы дляукрепления здоровьячеловека. Продолжительна я ходьба 15-20 мин вразличном темпе с изменением шага.	1	Определение оптимального двигательного режима для своеговозраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальнуюцель. Выполнение прыжков черезскакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой15-20 мин. Выполняют метание мяча ввертикальную цель. Выполняют прыжки черезскакалку на месте в равномерном темпе	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высотус разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег спеременной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высотус разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег спеременной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4	Запрыгивание на препятствие высотойдо 50-60 см.	1	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке 30м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают спрепятствия до 50 см. Выполняют метания мяча надальность из-за головы черезплечо с места	Выполняют бег на отрезке 30мс ускорением Запрыгивают на препятствиевысотой 60 см. Выполняют метания мяча надальность из-за головы черезплечо с 4-6 шагов с разбега	
5	Бег на отрезках до 60м. Беговые упражнения.	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплексобщеразвивающих упражнений. Выполняютспециально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60м -1 раз	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колоннепо одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами(на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	Развитие ориентировани я в пространстве

7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкийстарт. Демонстрирование техникистартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнениеброска набивного мяча, согласовывая движения рук итуловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	Выполняют ходьбу в колоннепо одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег подистанции 80 м	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
8	Бег на средние дистанции (300 м).	1	Выполнение специальныхбеговых упражнений. Выполнение бега на средниедистанции, распределяя своисилы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колоннепо одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

Спортивные игры – 10 часов						
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Выполнение стойки баскетболиста . Передачи мяча двумя рукамиот груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча наместе и в движении	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют 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	
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1				Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвиженийбез мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

13	Ведение мяча с изменением направления шагом ибегом.	1	Выполнение ловли и передачимяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча сизменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
14	Бросок мяча по корзине двумя рукамиот груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах,тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками отгруди с места, демонстрирование элементовтехники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумяруками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щитамяча.	1	Выполнение ведения мяча спередачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	1				

17	Комбинации из основных элементов техники перемещенийи владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, сразных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощеннымправилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Совершенствова ние движений и сенсомоторного развития.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещенийи владении мячом. Учебная игра					
Гимнастика - 14 часов						
19	Перестроение из колонны по одному вколонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету икоманде. Освоение перестроения из колонны по одному в колоннупо два и по три на месте. Тренировочные упражнениясочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте вравномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

20	Повороты направо,налево, кругом (переступанием). Упражнения наравновесие.	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 скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. 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, одной ноге произвольным способом	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
21	Упражнения на преодоление сопротивления.	1	Выполнение строевыхдействий и команд. Тренировочные упражненияна изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений напреодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
22	Упражнения на развитие ориентациив 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	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

23	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 обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
24	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)	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
25	Упражнения с гимнастическим ипалками.	1	Согласование движения палкис движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
26	Опорный прыжок.	1	Выполнение прыжка согнувноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	
27	Опорный прыжок.	1				
28	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Переноска 2- 3 набивныхмячей весом до 7-8 кг.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.	

			Выполнение прыжка согнувноги через козла, коня в ширину.	гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	
29	Упражнения со скакалками.	1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностьюпрыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	Совершенств ование движений и сенсомоторн ого развития.
30	Упражнени я с гантелями.	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностьюпрыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	**Профилактика и коррекция соматических нарушений.**
31	Упражнения для развития пространствен но-временной дифференцировк и иточности движений.	1	Выполнение построения вколонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину сместа на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки вдругую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну 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	
32	Упражнения для развития пространствен но-временной дифференцировк и иточности движений.	1				**Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.**

	Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Выполнение строевыхдействий с лыжами. Беседа о технике безопасностиво время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажногохода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команди приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Коррекция и развитие физической подготовленности.
34	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажнымходом. Освоение техники одновременного двухшажногохода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Профилактика и коррекция соматических нарушений.
35	Одновременный двухшажный ход	1				
36	Поворот махом наместе	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махомна лыжах. Передвижение попеременными одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкциии показа учителя. Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	Коррекция и развитие физической подготовленности.
37	Поворот махом наместе	1				

38	Комбинированное торможение лыжами ипалками	1	Освоение способа торможенияна лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.
39	Комбинированное торможение лыжами ипалками	1				
40	Обучение правильному паденияпри прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения набок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение 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.	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
41	Повторное передвижение в быстром темпе наотрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражненияна комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжахотрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	
42		1				
43	Повторное передвижение в быстром темпе покругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махомна лыжах. Сохранение равновесия приспуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезокна время от 100- 150 м	Коррекция и развитие физической подготовленности.

44	Повторное передвижение в быстром темпе покругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	(девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
45	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техникипередвижения без палок, развитие ловкости в играх налыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах	
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Ктобыстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученныхспособов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км	1	Прохождение дистанции налыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1				
Спортивные игры- 8 часов						
49	Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки.	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбиваниямяча стороной ракетки, передвижение, выполнениеударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют приеми передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

50	Правильная стойка теннисиста, техникакороткой и длиннойподачи мяча	1	Определение названия подачи.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	Профилактика и коррекция соматических нарушений.
52	Правила соревнований по настольному теннису.Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольномутеннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
53	Передача мяча сверхуи снизу двумя рукамина месте в волейболе	1	Закрепление техники передачимяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху,	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.

				и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	передачу двумя руками на месте	
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техникивыполнения передачи мяча сверху и снизу двумя рукамипосле перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собойсверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.
56	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	Сочетание работу рук, ног впрыжках у сетки. Закрепление правил переходапо площадке. Выполнение игровых действий с соблюдениемправила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
Легкая атлетика – 12 часов						
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группаминаперегонки. Выполнение перепрыгиваниячерез набивные мячи Выполнение бега с высокого старта.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.

			Выполнение метания мяча впол на дальность отскока	80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднююдистанцию. Выполнение метания малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	Совершенствовани е движений и сенсомоторного развития.
59	Прыжок в длину сполного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжковв длину. Выполнение метания на дальность из-за головы черезплечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с3-5 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 в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Профилактика и коррекция соматических нарушений.
60	Прыжок в длину сполного разбега	1				
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг сместа на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжковв длину. Толкание набивного мяча надальность	Выполняют прыжок в длину с3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.	

62	Метание теннисногомяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) заурок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжковв длину. Метание теннисного мяча надальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение беганана дистанции 40 м (2-4 раза) заурок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.
63	Метание теннисногомяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				
64	Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин.в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полногоразбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Профилактика и коррекция соматических нарушений.
65	Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе сизменением шага	1				
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачиэстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	Коррекция психических нарушений в процессе деятельности.
67	Эстафета 4*60 м	1				
68	Кроссовый бег до2000 м	1	Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегуткросс на дистанции 2 км	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса и цифровые образовательные ресурсы:

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
15.Федеральный ресурсный центр по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/
16.http://gto653.do.am/Pub/podvizhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf
17.https://infourok.ru
18.https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=793
19.https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kartoteka_podvizhnyix_igr_i_igrovyix_uprazhnenij_dlya_detej_doshkolnogo_vozrasta_s_umstvennoj_otstalostyu/

Дополнительная:

1. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003г.
2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск//методическое пособие для учителей 2004г.//.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: «Основы знаний». (2003г.)
4. https://videouroki.net/razrabotki/soviershienstvovaniie-tiekhniki-chielnochnogho-biegha-distantsionnoie-obuchienii.html
5. https://videouroki.net/razrabotki/zimniie-vidy-sporta-1.html
6. https://www.youtube.com/watch?v=onYJCN9bJ_U
7. https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietaniia.html
8. https://videouroki.net/razrabotki/podiem-tulovishcha-iz-polozhieniia-liezha-na-spinie.html
9. https://videouroki.net/razrabotki/lieghkaia-atlietika-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-lieghkoi-atlietiki.html
10. https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-po-lyzhnoi-podghotovkoi-dlia-obuchaiushchikhsia-nachal-n.html
11. https://videouroki.net/razrabotki/znachenie-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-sokhraneniya-pravilnoy-osanki.html
12. https://centrideia.ru/metodicheskaya-kopilka/korrekcionno-razvivayushchie-podvizhnye-igry-dlya-detey-ogranichennymi

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

Спортивное оборудование

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

Спортивный инвентарь

- Мат гимнастический - 5 шт;
- Мяч баскетбольный - 5 шт;
- Мяч волейбольный - 5 шт;
- Мяч футбольный - 5 шт;
- Мячи теннисные – 10 шт;
- Ракетки теннисные - 2 пары;
- Скакалки – 20 шт;
- Обруч – 12 шт;

- Конусы – 10 шт;
- Бадминтон - 6 наборов;
- Лыжи - 20 пар;
- Палки лыжные 20 пар;
- Ботинки лыжные 20 пар.