

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №1»**

Принято

Методическим советом

МОУ «Железнодорожная СОШ №1»

**Адаптированная
рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
(вариант 2) для 8 класса
2023-2024 учебный год**

Учитель	Аннина М.В, 1КК
Класс	8
Всего часов в год	68
Всего часов в неделю	2

г. Железнодорожск-Илимский, 2023

I. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Нормативно-правовую базу разработки АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2):

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 « 203-ФЗ»).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и специфических образовательных потребностей разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В основу разработки программы АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены **дифференцированный и деятельностный** подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели образования;

- признание того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) зависит от характера организации доступной им деятельности, в первую очередь, учебной;

- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

- разработку содержания и технологий образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования;

- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа создана для обучающихся с умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умственной отсталостью.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа учебного курса строится на следующих **принципах**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
 - коррекционная направленность обучения;
 - оптимистическая перспектива,
 - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

· контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. На уроках применяются следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану в 8 классе рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, предметных результатов.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических	-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -знание видов лыжного спорта, демонстрация

<p>качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); -выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; -демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<p>техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; -участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
---	---

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

Легкая атлетика

Различные виды ходьбы и бега, специально-беговые упражнения, челночный бег 3 x 10 м, бег с высокого старта с последующим ускорением, бег низкого старта 30 м, 60 м, 400 м.

Прыжки в длину, через скакалку.

Метание гранаты 500 гр. на дальность.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег до 10 мин, преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Кросс 1 км.

Гимнастика

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (скакалки, обручи, малые и большие мячи). Упражнения прикладного характера: лазанье по канату (до 3 м); опорный прыжок - имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Два мороза».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, от плеча, снизу; бросок мяча после ведения с остановкой и без; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, с передачей мяча «Бросай-беги!», «Мяч в центр»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Ловкие и меткие», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол».

Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и

влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Вид учебной деятельности	
Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	
Легкая атлетика		
Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега. Познакомиться с новыми подвижными играми. Соблюдать правила игры.	
Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».		
Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».		
Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.		
Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
Р.К. Легкая атлетика в г. Железногорске-Илимском.		
Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров.	
Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»		
Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.		
Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.		
Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.		
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.		
Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».		
Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».		Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега. Познакомиться с новыми подвижными играми. Соблюдать правила игры.
Р.К. Спортивные стадионы нашего города.		
Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».		

Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
Гимнастика	
Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	Овладеть передвижению в колонне по одному, перестроению из одной шеренги в три, выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!».
Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках, упражнение «мостик» из положения стоя с поддержкой. Овладение техники группировкой.
Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	
Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	
Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Уметь лазать и перелезть на гимнастическую стенку с переходом на гимнастическую скамейку различными способами, выполняя различные элементы на снарядах. Выполнять подтягивание в висе разными способами. Выработать навык держать тело в статическом или динамическом положении для формирования правильной осанки. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Выполняют упражнения с мячом. Разучивают игру.
Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
Р.К.Спортивные достижения гимнастов Восточной Сибири.	
Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	
Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	
Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	
Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	
Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	
Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	
Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	
Лыжная подготовка	
Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	Знать ТБ при катании на лыжах. Правильно ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.
Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	Выполнять команды и приемы по инструкции.
Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	Выполнять команды и приемы по инструкции.

Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.
Ступающий и скользящий шаг.	Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.
Ступающий шаг без палок. Р.К. Герои лыжного спорта.	Выполнение команд по инструкции.
Ступающий шаг с палками.	Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.
Скользящий шаг без палок.	Передвигаться на лыжах по команде.
Скользящий шаг с палками.	Передвигаться на лыжах по команде.
Повороты переступанием.	Повторяют инструктаж по технике безопасности на лыжне, подбирают лыжи.
Подъёмы и спуски под склон.	Слушают учителя, отвечают на вопросы, строятся с лыжами.
Подъёмы и спуски под склон.	Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.
Подвижная игра «Быстрый лыжник»	Учатся готовится к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя.
Лыжная прогулка. Р.К. Лыжная база города.	Увеличивают время передвижения на лыжах.
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты	
Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.
Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	Выполняют коррекционные упражнения. Играют на свежем воздухе.
Теория. Основы знаний. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Лежа на спине подтягивание на скамейке	Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.

Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Р.К. Волейбольная команда нашего города.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.
Гимнастика	
Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.
Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.
Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	Передвигаются на четвереньках в медленном темпе, удерживая границы коридора.
Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.
Подлезание под препятствие и перелезание через него с опорой на руки.	Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.
Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя.
Пролезание через гимнастический обруч.	Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя.
Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Выполнение комплекса упражнений на растягивание.
Легкая атлетика	
Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Выполняют прыжки по показу.
Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	Выполнение комплекса упражнений на растягивание.
Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Правильное выполнение двигательных действий.
Бег с простейшим преодолением препятствий.	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
Спортивные эстафеты.	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

VII. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Методические и учебные пособия

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

2. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

Перечень учебно-методического обеспечения

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

Материально-техническое оснащение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1.	Мячи футбольные
2.	Мячи волейбольные
3.	Мячи баскетбольные
4.	Бита для лапты
5.	Теннисный мяч
6.	Мячи облегченные
7.	Скакалка
8.	Рулетка измерительная
9.	Сетка волейбольная
10.	Гимнастический конь
11.	Гимнастический козёл
12.	Перекладины
13.	Скамейки
14.	Гимнастические маты
15.	Шахматы
16.	Шашки
17.	Аптечка

