

Российская Федерация  
Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее  
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа- интернат №6»  
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

<p><b>ПРИНЯТО</b> решением Педагогического совета, протокол № 7 от «21» июня 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Приказ № 98 от «19» июля 2023 г. Директор школы-интерната В.Е. Джуманова</p> 
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**(АООП УО)**  
**(вариант 1)**  
**5-9 классы**

Программа разработана:  
Савицкой Ю.Д.,  
учителем физкультуры

г. Хабаровск  
2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлено на основании следующих нормативно – правовых документов:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью на основе *адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью КГБОУ ШИ 6 (вариант 2.2.2) при использовании УМК Физическая культура 5-9 класс, автор Лях В.И.*

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Так же адаптивная физическая культура — это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно

дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии 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**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

**Задачи программы по физической культуре:**

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

### **1. Развитие их ориентирования в пространстве**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

6. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

### Содержание программы:

#### В программу занятий включены:

- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- **Физическое совершенствование.** Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- **Спортивно оздоровительная деятельность.** Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.
- **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики.

- **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- **Развитие координации:** произвольное 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); жонглирование малыми предметами; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо).
- **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, 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.
- **На материале лыжных гонок.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

#### **Описание ожидаемых результатов обучения**

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета; овладении навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в

игровой и соревновательной деятельности; умении максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного содержания культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Место предмета в учебном плане.**

Курс «Адаптивная физическая культура» в КГБОУ ШИ 6 г. Хабаровска, предусматривает для 5 доп, 5 «а» доп., 7 доп., 8 доп. , 9 доп. классов в неделю 3 аудиторных часа, что составляет при 34 учебных неделях 102 учебных часов в год. Фактическое количество аудиторных часов в календарно-тематическом планировании может варьироваться в соответствии с производственным календарем и планом работы школы на учебный год и составляет в 2022-2023 учебном году 5 доп класс -102 часа, 5 «а» доп класс-102 часа, 8 доп класс-102 часа, 9 доп класс -102 часа.

#### **Формы организации учебного процесса.**

Занятия проводятся в форме урока, комбинированного занятия, продолжительностью 40 минут. Формы организации работы - групповая и индивидуальная.

Цель уроков – содействовать развитию у учащихся внимания, памяти, мышления, пространственных и временных ориентировок, воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину. Обучать названию движений и исходных положений, предлагать запомнить комбинации упражнений, различие движений по темпу, объёму, усилию, плавности и т.д.

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни включается во все уроки физической культуры.

На уроках адаптивной физкультуры учащиеся получают знания о значении здорового образа жизни. О средствах, способствующих физическому, духовному, социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек. Определение допустимого риска и правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке и т.д.

#### **Предполагаемые результаты.**

Предполагается, что дети к концу года освоят основные двигательные навыки и умения. Совершенствуют основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, быстроту и ловкость). Станут меньше болеть простудными заболеваниями. Улучшатся коммуникативные навыки.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Результаты изучения учебного предмета.

Гимнастика.

Выпускник научится:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).
- выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

Выпускник научится:

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- простейшим правилам судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма)

Выпускник получит возможность научиться:

- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Лыжная подготовка.

Выпускник

научится:

- видам лыжного спорта, освоит технику лыжных ходов.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши), преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши). Спортивные и подвижные игры.

Выпускник получит возможность:

- понять, как влияют занятия волейболом на трудовую подготовку;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

Способы двигательной деятельности.

Выпускник научится:

- первичным навыкам и умениям по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышения уровня физической кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- навыкам организации и проведения подвижных игр, элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будет использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития: рост, масса и физической подготовленности: сила, быстрота, выносливость, гибкость, вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

## **Содержание учебного курса**

### **5 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### ***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

#### ***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
- реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

#### ***Ходьба***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

### ***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

### ***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

### ***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

## **Подвижные и спортивные игры**

### ***Пионербол***

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

### ***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

### **Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **6 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

## ***Бег***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

## ***Прыжки***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

## ***Метание***

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

## **Подвижные и спортивные игры**

### ***Пионербол***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

### ***Баскетбол***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

#### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

#### **7 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

## **Гимнастика и акробатика**

### ***Строевые упражнения***

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

### ***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Лёгкая атлетика**

### ***Ходьба***

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

### ***Бег***

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

### ***Прыжки***

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнуть ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

### ***Метание***

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Волейбол***

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

### ***Баскетбол***

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

### ***Лыжная подготовка***

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **8 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика**

#### ***Строевые упражнения***

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

### ***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### ***Лёгкая атлетика***

#### ***Ходьба***

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

#### ***Бег***

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

#### ***Прыжки***

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).  
Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

### ***Метание***

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

#### ***Волейбол***

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

#### ***Баскетбол***

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

### **Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

## **Гимнастика и акробатика**

### ***Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

### ***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Лёгкая атлетика**

### ***Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

### ***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

### ***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

### ***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

## **Подвижные и спортивные игры**

### ***Волейбол***

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

### ***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

### **Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА 8 доп кл.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
1	Дыхательные упражнения.	1		
2	Построения и перестроения.	1		
3	Ходьба по кругу с выполнением упражнений.	1		
4	Упражнения с предметами.	1		
5	Ходьба по кругу с предметами.	1		

6	Упражнения с обручами.	1		
7	Бег в колонне по одному.	1		
8	Упражнения с большим обручем.	1		
9	Упражнения с лентами.	1		
10	Создание конструкций из мягких модулей.	1		
11	Совместное создание конструкций из модулей.	1		
12	Создание конструкций из модулей по инструкции.	1		
13	Упражнения с маленькими мячами.	1		
14	Упражнения с ракетками.	1		
15	Бег змейкой по нарисованной линии.	1		
16	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
17	Ходьба с предметами.	1		
18	Ходьба в колонне по одному, по два.	1		
19	Ходьба в разном темпе.	1		
20	Дыхательный упражнения с предметами.	1		
21	Бег змейкой по нарисованной линии.	1		
22	Создание конструкций из мягких модулей.	1		
23	Соревновательные упражнения в ходьбе с предметами.	1		
24	Соревновательные упражнения с обручами.	1		
25	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
26	Бег змейкой по нарисованной линии.	1		
27	Обучение бегу, наступая в обручи.	1		
28	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
29	Упражнения на равновесие.	1		
30	Прыжки на двух ногах.	1		
31	Бег с препятствиями.	1		

32	Бег по лабиринту.	1		
33	Прыжки на двух ногах.	1		
34	Хоккей с мячом.	1		
35	Забивание мяча в ворота.	1		
36	Игра с мячами в парах.	1		
37	Игра с обручами.	1		
38	Упражнения и игры с кеглями.	1		
39	Конструирование из мягких модулей.	1		
40	Упражнения под музыку.	1		
41	Упражнения на осанку.	1		
42	Ходьба с предметами по лабиринту.	1		
43	Упражнения у шведской стенки.	1		
44	Бег по лабиринту.	1		
45	Конструирование из мягких модулей.	1		
46	Упражнения на осанку.	1		
47	Упражнения с массажными мячами.	1		
48	Движение по кругу с предметами.	1		
49	Дыхательные упражнения.	1		
50	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
51	Построение и перестроение.	1		
52	Ходьба с предметами.	1		
53	Ходьба с приставными шагами.	1		
54	Упражнения с предметами.	1		
55	Упражнения в ходьбе с предметами.	1		
56	Создание конструкций из модулей.	1		
57	Ходьба с предметами по дорожкам.	1		
58	Ходьба по лабиринту из модулей.	1		

59	Прыжки через препятствие.	1		
60	Броски мячей в цель.	1		
61	Упражнения с кеглями.	1		
62	Игровые упражнения с мячами.	1		
63	Упражнения у шведской стенки.	1		
64	Бег наперегонки.	1		
65	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
66	Построение и перестроение.	1		
67	Ходьба с предметами.	1		
68	Ходьба с приставными шагами.	1		
69	Упражнения с предметами.	1		
70	Упражнения в ходьбе с предметами.	1		
71	Создание конструкций из модулей.	1		
72	Ходьба с предметами по дорожкам.	1		
73	Ходьба по лабиринту из модулей.	1		
74	Прыжки через препятствие.	1		
75	Броски мячей в цель.	1		
76	Упражнения с кеглями.	1		
77	Игровые упражнения с мячами.	1		
78	Упражнения у шведской стенки.	1		
79	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
80	Упражнения и игры с кеглями.	1		
81	Хоккей с мячом.	1		
82	Правильное удержание клюшки.	1		
83	Забивание мяча в ворота.	1		
84	Движение по кругу с предметами.	1		
85	Упражнения с обручами.	1		

86	Упражнения на ковриках.	1		
87	Бросание мячей в цель.	1		
88	Упражнения в ходьбе с предметами.	1		
89	Игровые упражнения с черепахой.	1		
90	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		
91	Основные положения и движения.	1		
92	Броски мяча от груди.	1		
93	Хоккей с мячом.	1		
94	Упражнения с массажными мячами.	1		
95	Броски и ловля мячей.	1		
96	Прокатывание мячей друг другу.	1		
97	Упражнения на осанку.	1		
98	Ходьба в разном темпе.	1		
99	Броски мяча от груди.	1		
100	Прокатывание мячей друг другу.	1		
101	Упражнения на осанку.	1		
102	Ходьба в разном темпе.	1		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА 5, 5 «а» доп кл.**

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 9 ч</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	1			
2	Техника высокого старта	1			

3	Старт с опорой на одну руку, высокий старт	1			
4	Прыжок в длину с места	1			
5	Прыжок в длину с разбега	1			
6	Бег на 60 м	1			
7	Метание мяча с разбега	1			
8	Полоса препятствий	1			
9	Забег без учета времени на 600/800 м	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол)- 7 ч</b>					
10	Стойки и перемещения футболиста .Подача и удары по мячу	1			
11	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1			
12	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1			
13	Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.	1			
14	Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1			
15	Удары по катящемуся мячу	1			
16	Комбинации из освоенных элементов футболиста	1			
17	Двухсторонняя игра в футбол	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)- 10 ч</b>					
18	Техника стойки игрока	1			
19	Ловля и передача мяча двумя руками	1			

20	Перемещения в стойке игрока	1			
21	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1			
22	Ловля и передача мяча в парах.	1			
23	Ведения мяча без сопротивления защитника	1			
24	Техника броска мяча одной и двумя руками после ведения.	1			
25	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1			
26	Бросок мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди.	1			
27	Бросок мяча одной и двумя руками в движении.	1			
<b>ГИМНАСТИКА- 14 ч</b>					
28	Кувырки вперед (2-3 слитно).	1			
29	Кувырок назад в группировке.	1			
30	Кувырки вперед и назад (2-3 слитно).	1			
31	Акробатические соединения из 3-4-х элементов.	1			
32	На оценку 2-3 кувырка назад (слитно).	1			
33	Комплекс упражнений с набивными мячами 1-2 кг.	1			
34	Приседание и повороты в приседе на бревне.	1			
35	Перестроение из одной в две и четыре шеренги.	1			
36	На бревне приставной шаг , повторить приседания с поворотами на бревне.	1			

37	Висы согнувшись и прогнувшись.	1			
38	Опорный прыжок на коне.	1			
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
40	Подтягивания в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1			
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 7 ч</b>					
42	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
43	Прием мяча снизу двумя руками.	1			
44	Нижняя прямая подача.	1			
45	Нижняя прямая подача.	1			
46	Освоение тактики игры.	1			
47	Освоение тактики игры.	1			
48	На оценку-стойки и перемещения.	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 14 ч</b>					
49	Двухшажный ход	1			
50	Одновременный двухшажный ход	1			
51	Эстафета до 100 м	1			
52	Дистанция 1 км со средней скоростью	1			
53	Спуск со склона	1			
54	Подъем елочкой	1			
55	Торможение плугом	1			
56	Торможение плугом со склона	1			
57	Спуск в средне стойке	1			
58	Техника изученных ходов на спуске	1			

59	Дистанция 1км – девочки и 2км – мальчики	1			
60	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов	1			
61	Дистанция 1км	1			
62	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)- 10 ч</b>					
63	Стойка игрока, передвижения и прыжки. Остановка двумя ногами и прыжком	1			
64	Повороты без мяча и с мячом	1			
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			
66	Ловля и передача мяча двумя руками в парах	1			
67	Ловля и передача мяча двумя руками в парах в движении	1			
68	Ведение мяча в низкой, средней стойке	1			
69	Ведение мяча без сопротивления соперника	1			
70	Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.	1			
71	Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком	1			
72	Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 13 ч</b>					
73	Стойки и перемещения волейболиста	1			

74	Передача мяча сверху двумя руками	1			
75	Передача мяча в парах	1			
76	Передача мяча с набрасыванием партнеру	1			
77	Передача мяча через сетку в парах	1			
78	Тактика игры	1			
79	Нижняя прямая подача	1			
80	Нижняя прямая подача	1			
81	Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1			
82	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.	1			
83	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1			
84	Перемещения в игре. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			
85	Учебная игра	1			
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 13 ч</b>					
86	Техника безопасности. Специально беговые упражнения. Бег 6x10м на быстроту. Спортивные и подвижные игры.	1			
87	Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики- 1км, девочки-500м.	1			
88	Пробегание отрезков с ускорением.	1			
89	Повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра в русскую лапту.	1			
90	Метание мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лета.	1			
91	Учебная игра в русскую лапту.	1			

92,93	Учебная игра в русскую лапту - на оценку.	2			
94,95	Овладение техникой спринтерского бега.	2			
96,97	Бег в равномерном темпе до 12мин.	2			
98,99	Овладение техникой прыжка в длину с 5-7 беговых шагов.	2			
100,10 1	Переменный бег на отрезках 50-100-200м-быстро+100м-медленно-2-3 серии.	2			
102,10 3	Прыжок в длину с разбега	2			

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 доп КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Дыхательные упражнения.	1		
2	Построения и перестроения.	1		
3	Ходьба по кругу с выполнением упражнений.	1		
4	Упражнения с предметами.	1		
5	Ходьба по кругу с предметами.	1		
6	Упражнения с обручами.	1		
7	Бег в колонне по одному.	1		
8	Упражнения с большим обручем.	1		
9	Упражнения с лентами.	1		
10	Создание конструкций из мягких модулей.	1		
11	Совместное создание конструкций из модулей.	1		
12	Создание конструкций из модулей по инструкции.	1		
13	Упражнения с маленькими мячами.	1		

14	Упражнения с ракетками.	1		
15	Бег змейкой по нарисованной линии.	1		
16	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
17	Ходьба с предметами.	1		
18	Ходьба в колонне по одному, по два.	1		
19	Ходьба в разном темпе.	1		
20	Дыхательный упражнения с предметами.	1		
21	Бег змейкой по нарисованной линии.	1		
22	Создание конструкций из мягких модулей.	1		
23	Соревновательные упражнения в ходьбе с предметами.	1		
24	Соревновательные упражнения с обручами.	1		
25	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
26	Бег змейкой по нарисованной линии.	1		
27	Обучение бегу, наступая в обручи.	1		
28	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
29	Упражнения на равновесие.	1		
30	Прыжки на двух ногах.	1		
31	Бег с препятствиями.	1		
32	Бег по лабиринту.	1		
33	Прыжки на двух ногах.	1		
34	Хоккей с мячом.	1		
35	Забивание мяча в ворота.	1		
36	Игра с мячами в парах.	1		
37	Игра с обручами.	1		
38	Упражнения и игры с кеглями.	1		
39	Конструирование из мягких модулей.	1		

40	Упражнения под музыку.	1		
41	Упражнения на осанку.	1		
42	Ходьба с предметами по лабиринту.	1		
43	Упражнения у шведской стенки.	1		
44	Бег по лабиринту.	1		
45	Конструирование из мягких модулей.	1		
46	Упражнения на осанку.	1		
47	Упражнения с массажными мячами.	1		
48	Движение по кругу с предметами.	1		
49	Дыхательные упражнения.	1		
50	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
51	Построение и перестроение.	1		
52	Ходьба с предметами.	1		
53	Ходьба с приставными шагами.	1		
54	Упражнения с предметами.	1		
55	Упражнения в ходьбе с предметами.	1		
56	Создание конструкций из модулей.	1		
57	Ходьба с предметами по дорожкам.	1		
58	Ходьба по лабиринту из модулей.	1		
59	Прыжки через препятствие.	1		
60	Броски мячей в цель.	1		
61	Упражнения с кеглями.	1		
62	Игровые упражнения с мячами.	1		
63	Упражнения у шведской стенки.	1		
64	Бег наперегонки.	1		
65	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
66	Построение и перестроение.	1		

67	Ходьба с предметами.	1		
68	Конструирование из мягких модулей.	1		
69	Упражнения под музыку.	1		
70	Упражнения на осанку.	1		
71	Ходьба с предметами по лабиринту.	1		
72	Упражнения у шведской стенки.	1		
73	Бег по лабиринту.	1		
74	Конструирование из мягких модулей.	1		
75	Упражнения на осанку.	1		
76	Упражнения с массажными мячами.	1		
77	Движение по кругу с предметами.	1		
78	Дыхательные упражнения.	1		
79	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
80	Построение и перестроение.	1		
81	Ходьба с предметами.	1		
82	Ходьба с приставными шагами.	1		
83	Упражнения с предметами.	1		
84	Упражнения в ходьбе с предметами.	1		
85	Создание конструкций из модулей.	1		
86	Ходьба с предметами по дорожкам.	1		
87	Ходьба по лабиринту из модулей.	1		
88	Прыжки через препятствие.	1		
89	Броски мячей в цель.	1		
90	Упражнения с кеглями.	1		
91	Игровые упражнения с мячами.	1		
92	Упражнения у шведской стенки.	1		
93	Бег наперегонки.	1		

94	Дыхательные упражнения с предметами.	1		
95	Построение и перестроение.	1		
96	Ходьба с предметами.	1		
97	Ходьба по лабиринту из модулей.	1		
98	Прыжки через препятствие.	1		
99	Броски мячей в цель.	1		
100	Упражнения с кеглями.	1		
101	Игровые упражнения с мячами.	1		
102	Упражнения у шведской стенки.	1		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 доп КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ч</b>					
1	Техника безопасности. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1			
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1			
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1			
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1			
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1			
6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1			
7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов,	1			

	Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.				
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1			
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1			
10	Прыжок в длину на результат.	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол)- 4 ч</b>					
11	Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1			
12	Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.	1			
13	Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.	1			
14	Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)- 6 ч</b>					
15	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным	1			

	сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...				
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1			
17	Личная защита. Учебная игра.	1			
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1			
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1			
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 6 ч</b>					
21	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1			
22	Комбинации из ра- зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1			
23	Техника нижней прямой поддачи, прием поддачи. Игра по упрощенным правилам.	1			
24	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача,	1			

	прием подачи.				
25	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1			
26	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1			
<b>ГИМНАСТИКА- 21 ч</b>					
27	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1			
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1			
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
30	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1			
31	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1			
32	Подтягивание в висе.	1			
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1			
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.).	1			

	Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).				
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
36	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1			
37	Опорный прыжок. Эстафеты.	1			
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1			
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1			
41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1			
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1			
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1			
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			
45	Выполнение на оценку акробатических	1			

	элементов.				
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1			
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1			
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 20 ч</b>					
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1			
50	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1			
51	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1			
52	Прохождение дистанции 2 км.	1			
53	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1			
54	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1			
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции	1			

	1 км на результат.				
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1			
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1			
58	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1			
59	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1			
60	Техника спусков и подъемов на склонах.	1			
61	Игра «С горки на горку».	1			
62	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1			
63	Техника торможения и поворота «плугом».	1			
64	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1			
65	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1			
66	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1			
67	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от	1			

	рельефа местности.				
68	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 10 ч</b>					
69	Волейбол. ТБ . Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1			
70	Прямой нападающий удар.	1			
71	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1			
72	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1			
73	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1			
74	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1			
75	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1			
76	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1			
77	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1			
78	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по	1			

	волейболу.				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)- 7 ч</b>					
79	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1			
80	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1			
81	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1			
82	Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1			
83	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1			
84	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1			
85	Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Защита после ведения.	1			
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 12 ч</b>					
86	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	1			
87	Техника спринтерского бега.	1			
88	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1			
89	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.	1			
90	Тестирование - бег 30м.	1			
91	Техника спринтерского бега. Специальные	1			

	беговые упражнения.				
92	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1			
93	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1			
94	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1			
95	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1			
96	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1			
97	Подвижные и спортивные игры. Специальные беговые упражнения.	1			

### Список используемой литературы:

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили.– М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
2. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин АМ., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. —М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
3. Ростомашвили Л.Н. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «Адаптивное физическое воспитание» – СПб, 2006.

4.Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития /Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. ред. Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015. – 266 с.