

**Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
5-12 класс**

Составитель программы:  
Учитель физической культуры  
1 категории  
Пономарева Екатерина Аркадьевна

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г № 4/15). Рабочая программа составлена с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

Целью образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития является развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Для обучающихся, занимающихся по данной программе характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает

положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Занятия по предмету «Адаптивная физическая культура» проводятся 2 раза в неделю. Методика преподавания адаптивной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа по адаптивной физической культуре 5-12 классов включает 6 разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Раздел «Коррекционные

подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. В связи с отсутствием практических условий для реализации раздела «Плавание», содержание раздела включает задачи на формирование теоретических знаний по технике безопасности на водоемах, поведения в воде и способах плавания. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся знакомятся с правилами езды на двухколесном велосипеде. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Класс	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>	<b>12 класс</b>
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2
Количество часов	68	68	68	68	66	68	68	68
<b>Итого</b>	<b>544 ч.</b>							

### **Планируемые личностные, предметные результаты освоения обучающимися программы.**

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
  - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
  - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
  - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

### **Планируемые формируемые БУД:**

1. Готовность ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Сформированность учебного поведения:
  - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
  - умение выполнять инструкции педагога;
  - использование по назначению учебных материалов;
  - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Сформированность умения выполнять задание:
  - в течение определенного периода времени,
  - от начала до конца,
  - с заданными качественными параметрами.
4. Сформированность умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы.**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы направлена на установление фактического уровня освоения обучающимися учебной дисциплины. Данная программа предполагает промежуточную оценку достижения планируемых результатов в 1-4 классах.

Программа предполагает использование следующих видов контроля: текущий, промежуточный (годовой).

*Целями текущей и промежуточной аттестации являются:*

- установление фактического уровня практических знаний по предмету обязательного компонента учебного плана, их практических умений и навыков;
- соотнесение этого уровня с требованиями адаптированной образовательной программы.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя поурочное, почетвертное оценивание результатов обучения. Форму текущей аттестации определяет учитель с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется через контрольные нормативы, которые проводятся по итогам учебного года.

*Промежуточная (годовая) аттестация включает в себя:* сдача нормативов.

Текущая аттестация обучающихся осуществляется в виде отметок по пятибалльной шкале. Отметка обучающихся за четверть выставляется на основе результатов.

В целях контроля и для оценки исходного уровня развития физической подготовленности обучающихся 5-12 классов проводится тестирование 2 раза в год (сентябрь, май). По итогам тестирования определяется динамика развития двигательных способностей обучающихся. Анализы результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивной физической культуре.

**Нормы оценки обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития**

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом физического развития ребенка в процессе выполнения двигательных действий, упражнений. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

0 – действие выполняет взрослый (ребенок только позволяет что-либо сделать, действие не выполняет);

1 – действие выполняет с педагогом со значительной физической помощью;

2 – действие выполняет совместно с педагогом с частичной помощью;

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу;

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной);

5 – выполняет действие самостоятельно, но с ошибками;

6 – выполняет действие без ошибок;

➤ «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

### **Предполагаемые результаты уровня подготовки по адаптивной физической культуре обучающихся 12 класса.**

Предполагается то, что обучающиеся будут знать:

1. Как должен одеваться обучающийся на занятия адаптивной физической культурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Что такое физические качества;

7. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;
8. Правила поведения во время подвижных игр;
9. Правила поведения при купании, виды плавания, плавательный инвентарь.
10. Основные правила дорожного движения при езде на велосипеде, уход за велосипедом;
11. Правила поведения в походе, туристический инвентарь;
12. Правила переноски лыжного инвентаря и ухода за ним.

Предполагается то, что обучающиеся **будут уметь:**

1. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо», «Налево», «Кругом», «На старт», «Внимание», «Марш!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну, круг;
3. Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, три;
4. Держать мячи разных диаметров и видов (теннисный, баскетбольный, резиновый, набивной), обручи, гимнастические палки;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, лазать по гимнастической стенке, выполнять ОРКУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе.
8. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
9. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
10. Метать мячи одной рукой с места;
11. Мягко приземляться при прыжках;
12. Выполнять по показу и инструкции учителя доступные физические упражнения (с предметами и без предметов); выполнять команды по словесной инструкции;
13. Выполнять основные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);
14. Играть в доступные подвижные игры, соблюдая простые правила;
15. Стоять и передвигаться на лыжах;
16. Ездить на двухколесном велосипеде;
17. Пользоваться туристическим инвентарем;
18. Одевать спортивную форму, поддерживать в порядке свои вещи;
19. Адекватно общаться со сверстниками.



**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов								
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс	12 класс	5-12 классы
1	Физическая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	248
2	Коррекционные подвижные игры	16	16	16	16	16	16	16	16	128
3	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	128
4	Плавание									
5	Велосипедная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	16
6	Туризм	3	3	3	3	3	3	3	3	24
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>544</b>

**Распределение учебных часов по разделам программы**

№	Темы планирования	Количество часов	Виды деятельности
1.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>248</b>	Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой. Выполнять правила утренней гигиены. Соблюдать правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (технику безопасности). Определять понятия: опрятность, аккуратность. Чередовать физическую нагрузку и отдых. Различать предварительную и дополнительную команды. Знать основные правила закаливания. Принимать исходные положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Выполнять построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Выполнять размыкание на

			<p>вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Выполнять повороты на месте в разные стороны. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Выполнять ходьбу в колонне по одному, по двое, бег в колонне. Знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
2.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>128</b>	<p><i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</i> Баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p>Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с</p>

			<p>разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p> <p>Знать элементарные сведения о правилах подвижных игр и поведении во время игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p>
3.	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	<p>Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать и выполнять правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом»,</p>

			падением).
4.	<b>Плавание</b>		<p>Выполнение скольжения по поверхности воды на животе, на спине.</p> <p>Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.</p> <p>Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием.</p> <p>Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.</p>
5.	<b>Велосипедная подготовка.</b>	<b>16</b>	<p>Знать и соблюдать правила дорожного движения во время езды по дороге, правила ухода за велосипедом.</p> <p>Узнавать (различать) составные части двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Выполнять посадку на двухколесный велосипед. Начинать движение, сидя на двухколесном велосипеде. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Выполнять торможение ручным (ножным) тормозом. Выполнять разворот на двухколесном велосипеде, объезжать препятствия, преодолевать подъемы (спуски). Ездить в группе.</p>
6.	<b>Туризм</b>	<b>24</b>	<p>Узнавать (различать) предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога, спальный мешок).</p> <p>Соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак, при раскладывании, складывании спального мешка, расположения в нем.</p> <p>Узнавать (различать) составные части палатки: днище, крыша, стены палатки,</p>

			<p>растяжки, стойка, колышки. Выполнять подготовку места для установки палатки, ее раскладывание. Ориентироваться в частях палатки. Вставлять плоские (круглые) колышки при закреплении палатки на земле. Устанавливать стойки, растяжки. Соблюдать последовательность действий при разборке установленной палатки. Подготовка кострового места, складывание и разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.</p> <p>Знать и соблюдать основные правила поведения в походе.</p>
		<b>544</b>	

## Содержание курса 5-12 класс

### *Физическая подготовка.*

#### *1. Построения и перестроения:*

- принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»);
- построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг;
- размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
- повороты на месте в разные стороны;
- ходьба в колонне по одному, по двое;
- бег в колонне.

#### *2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:*

- дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос);
- одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;
- противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);
- сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке;
- круговые движения кистью;

- сгибание фаланг пальцев;
- одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;
- круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;
- поднимание головы в положении «лежа на животе»;
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад);
- повороты туловища вправо (влево);
- круговые движения прямыми руками вперед (назад);
- наклоны туловища в сочетании с поворотами;
- стояние на коленях;
- ходьба с высоким подниманием колен;
- хлопки в ладони под поднятой прямой ногой;
- движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;
- приседание, ползание на четвереньках;
- поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения;
- переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»);
- ходьба по доске, лежащей на полу;
- ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями);
- прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую);
- стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;
- движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны;
- отход от стены с сохранением правильной осанки.

### *3. Ходьба и бег:*

- ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);
- движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх;

- ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе;
- ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- бег в умеренном (медленном, быстром) темпе;
- бег с изменением темпа и направления движения;
- преодоление препятствий при ходьбе (беге);
- бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

#### *4. Прыжки:*

- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места, с разбега;
- прыжки в высоту, глубину.

#### *5. Ползание, подлезание, лазание, перелезание:*

- ползание на животе, на четвереньках;
- подлезание под препятствия на животе, на четвереньках;
- лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату;
- вис на рейке;
- перелезание через препятствия.

#### *6. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:*

- передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне);
- броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку);
- ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками;
- бросание мяча на дальность;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- броски (ловля) мяча в ходьбе (беге);
- метание в цель (на дальность);
- перенос груза.

***Коррекционные подвижные игры.***

## *1. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

- 1) Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.
- 2) Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).
- 3) Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.
- 4) Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

2. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки», «Пятнашки», «День и ночь», «Морская», «Мяч капитану», «Мяч в корзину», «Наблюдатель», «Смекалистый», «Удочка», «С кочки на кочку», «Мячик кверху», «Иди прямо», «Совушка», «Пальчики и палочки», «Стой прямо». Соблюдение последовательности действий в играх-эстафетах «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты; «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты; «Строим дом».

### ***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).  
Транспортировка лыжного инвентаря.

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах.



Ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.

Повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.

Скользкий шаг без палок: одно (несколько) скольжений.

Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход.

Подъем ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).

Торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### ***Плавание.***

Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.

Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.

Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием.

Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

### ***Велосипедная подготовка.***

Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

Посадка на двухколесный велосипед.

Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.

Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.

Торможение ручным (ножным) тормозом.

Разворот на двухколесном велосипеде.

Объезд препятствий.

Преодоление подъемов (спусков).

Езда в группе.

Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.

Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

### ***Туризм.***

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.

Соблюдение последовательности действий при раскладывании, складывании спального мешка, при расположении в нем.

Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.

Подготовка места для установки палатки.

Раскладывание палатки.

Ориентировка в частях палатки.

Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.

Установление стоек. Установление растяжек палатки.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки.

Подготовка кострового места.

Складывание костра.

Разжигание костра.

Поддержание огня в костре.

Тушение костра.

Соблюдение правил поведения в походе.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### *1. Библиотечный фонд:*

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;
- учебники и пособия;

- методические издания по адаптивной физической культуре для учителей.

## 2. Демонстрационные материалы:

- изображения спортивного, туристического инвентаря;
- плакаты методические
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского и паралимпийского движения.

## 3. Технические средства:

магнитофон

## 4. Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- сетка волейбольная;
- туристический инвентарь;
- велотренажеры;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- комплект для бадминтона;
- двухколесный велосипед;
- кегли;
- лыжный инвентарь;
- аптечка медицинская.
- Гантель 0.5кг, 1 кг, 2кг
- Коврик гимнастический
- Массажер ленточный
- Мяч детский «Сыр»
- Мяч гимнастический
- Мяч с ручкой
- Обруч гимнастический КОМФОРТ

- Обруч гимнастический массажный
- Обруч массажный
- Обруч утяжеленный
- Скакалка FIT детская
- Скакалка JoegexSU
- Физкультурный коврик «Проснись
- Эспандер кистевой массажный
- Эспандер плечевой детский
- Массажер «Чудо-валик мини»
- Массажер для ног
- Коврик массажный
- Эспандер лыжника БАРС
- Министеплер SL
- Оксицикл – 1
- Обруч гимнастический с шариками
- Массажер деревянный «Ножное счастье»
- Массажер ленточный
- Коврик гимнастический
- Мяч массажный
- Мяч с двумя ручками
- Мяч