

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №6" города Когалыма»

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАОУ "Средняя школа №6"
№ 464 от 30.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для 7 класса

Вариант 2

2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предметная область «Физическая культура» разработана основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»).

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, с интеллектуальными нарушениями, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по (варианту 2) адаптированной основной общеобразовательной программе образования, 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. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Глубокая и тяжелая – множественный дефект, в котором выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком своего тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов. Современные подходы к работе с детьми данной категорией, требуют от педагогов овладения навыками безопасного, терапевтического (от есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося. **Целью обучения** в адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- формирование представления о схеме тела;
- развитие и закрепление функционально важных локомоторных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирование навыка взаимодействия при выполнении групповых и парных упражнений и при участии в подвижных играх;
- формирование умения играть в подвижные игры и осваивать элементы спортивных игр;
- получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Физическая подготовка», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка и занятия на открытом воздухе зимой», «Гимнастика».

Роль учебного курса. Физическая культура является составной частью всей системы работы с детьми с интеллектуальными нарушениями. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с интеллектуальными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Дети с интеллектуальными нарушениями отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при тяжёлой и глубокой умственной отсталости, усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) с интеллектуальными нарушениями 5 - 9 классов, для 5 класса предусмотрено 102 часа в год, 3 часа в неделю. Для 6-9 классов 2 часа в неделю, 68 часов в год

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- удерживать голову в разном положении;
- ходить по горизонтальной поверхности;
- выполнять движения руками;
- выполнять движения пальцами рук;
- выполнять движения плечами;
- изменять позу;
- бросать и ловить мяч двумя руками;

Достаточный уровень:

- строиться в колонну, шеренгу, по ориентирам;
- перестраиваться и размыкаться в шеренге, в колонне;
- поворачиваться по ориентирам;
- выполнять основные команды;
- выполнять метание мяча
- кружиться на месте и в движении
- прыгать в длину с места

Базовые учебные действия.

Нахождение и обучение в среде сверстников, эмоциональное, коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса; - фиксирует взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога: -

понимает жестовую инструкцию;

- понимает инструкцию по пиктограммам;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание при выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи учителя, способен выполнить посильное задание от начала до конца.

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Физическая подготовка
- Коррекционные подвижные игры
- Лыжная подготовка и занятия на открытом воздухе зимой

Содержание раздела «Физическая подготовка» включает: диагностику двигательных умений (навыков) и физических способностей в конце первого и второго полугодия, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся.

Раздел «Подвижные игры» включает элементы адаптированных подвижных игр, элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирования умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми.

Раздел «Лыжная подготовка и занятия на открытом воздухе зимой» включает ходьбу и бег по снегу и ходьбу по горизонтальным и наклонным скользким поверхностям, предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

В 7 классе дети должны знать строевые команды, повороты в стороны, медленный бег до 3 минут, челночный бег 3 по 7м, метать малый мяч, выполнять комплекс ОРУ, играть в подвижные игры, выполнять упражнения с малым обручем., упражнения на равновесии на скамейке, кувырок вперед, самостоятельно одевать ботинки для лыж, передвигаться на лыжах, подниматься в гору и спускаться, прыжки с поворотами в разные стороны, кроссовый бег 40 м.

Программа учебного предмета позволяет строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

Учебно – тематический план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
|-------|------------------------------|---------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
| | Итого | 68 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|--------------------------|--|--------------|--|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика– 8 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| 2 | <p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.</p> <p>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага</p> | 1 | <p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.</p> <p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> |
| 3 | <p>Бег с переменной скоростью до 5 мин</p> | 1 | <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| | | | способом «перешагивание» | | |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50- 60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательно сти их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быс трого бега на отрезке 60м. | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выпол няют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| | снизу, из-за головы, через голову | | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу | пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|---|
| | | | движения рук и туловища | | |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность |
| Спортивные игры – 10 часов | | | | | |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| | | | ведения мяча на месте и в движении | сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | | | |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| | | | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | | | |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | места после инструкции учителя | корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбору мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | | | |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--|--|
| | Учебная игра по упрощенным правилам | | и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам | подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | | | | |
| Гимнастика - 14 часов | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | <p>одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>на двух ногах произвольным способом</p> | <p>темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 20 | <p>Повороты направо, налево, кругом (переступание м).</p> <p>Упражнения на равновесие</p> | 1 | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p> | <p>Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | | | | произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сдвиг. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скалкой в различных исходных положениях, прыжки через скалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой меньшее количество раз. Прыгают через скалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой. Прыгают через скалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| 26 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 1 | | | |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | | | точноcтью прыжка | | упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точноcтью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития пространствен но- временной дифференциро вки и точноcти движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |

| | | |
|----|---|---|
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
|----|---|---|

Лыжная подготовка – 16 часов

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 33 | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|---|
| | | | ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода | объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 1 | | | |
| 36 | Поворот махом на месте | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 37 | Поворот махом на месте | 1 | | | |
| 38 | Комбинированное торможение | 1 | Освоение способа торможения на | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают | Смотрят показ с объяснением техники выполнения |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | лыжами и палками | | лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | | | |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | отрезках 40-60 м | | лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | | | |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | | | |
| 45 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, | Играют в игры на лыжах(по возможности) | Играют в игры на лыжах |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|---|--|
| | «Самый меткий» | | развитие ловкости в играх на лыжах | | |
| 46 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах(по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | | | |
| Спортивные игры- 8 часов | | | | | |
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | | | выполнение ударов со стандартных положений | Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Дифференцируют разновидности ударов |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 52 | Правила соревнований по настольному | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| | теннису. Учебная игра в настольный теннис | | теннису. Одиночная игра Концентрированное внимание во время игры. | упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности) | упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 55 | Прием и передача мяча | 1 | Выполнение приема и передачи мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| | над собой сверху и снизу | | над собой сверху и снизу | общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5- 10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| Легкая атлетика – 12 часов | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|--|--|
| | | | исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | | | |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | полного разбега по коридору 10 м | | разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | | | |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | | | |
| 66 | Эстафета 4*60 м | 1 | Выполнение специально-беговых | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. |

| | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|---|--|
| | | | упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м) |
| 67 | Эстафета 4*60 м | 1 | | | |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся) Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; □ спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 3-х- колесные велосипеды;
- не глубокий б
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки. силовые способно.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения индивидуальной образовательной рабочей программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется индивидуальная рабочая программа на следующий учебный период.

Средства мониторинга и оценка динамики обучения

| Уровни освоения (выполнения) действий/операций | |
|--|--|
| 1. Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) | |
| 2. Активное участие- действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально) | |
| ✓ По подражанию или по образцу ✓ Самостоятельно с ошибками ✓ самостоятельно | |
| Сформированность представлений | |
| 1. Представление отсутствует | |

| | |
|--|--|
| 2. Не выявить наличие представлений | |
| 3. Представление на уровне: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Исползования по прямой подсказке ✓ Исползования с косвенной подсказкой (изображение) ✓ Самостоятельного исполнения | |