

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Талицкая основная общеобразовательная школа № 8"

МКОУ "Талицкая ООШ № 8"

  
УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
Сидорова Марина Петровна  
0109.11 от «01» 09.23 г.

## АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

**5-9 классов**

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),  
тяжелыми и множественными нарушениями развития

Вариант 2

г. Талица, 2023

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАЗНАЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 5-9 КЛАССАХ

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжёлыми и множественными нарушениями развития разработана на основе документов:

- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- СанПиНа 2.4.2.3286-15 от 10 июля 2015 г. N 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- ФАООП ООО для детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2);
- учебного плана образовательного учреждения;

с учётом типа и вида образовательного учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

### 1.2 СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗО

Структура рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» включает целевой, содержательный и организационный разделы.

**Целевой раздел** включает:

- пояснительную записку;
- планируемые результаты освоения предмета;
- систему оценки достижения планируемых результатов освоения программы по предмету.

**Содержательный раздел** определяет общее содержание образования обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура» на всех годах обучения, ориентированное на достижение личностных и предметных результатов освоения программы и развития жизненных компетенций учащихся, формирование базовых учебных действий.

**Организационный раздел** включает календарно-тематическое планирование на всех годах обучения предмету в основной школе.

## **2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в среднем звене является частью предметной области «Физическая культура», реализуется в 5 – 9 классах.

**Цель обучения** – формирование умений изображать предметы и явления окружающей действительности художественными средствами.

**Задачи:**

- развитие интереса к изобразительной деятельности;
- формирование умений пользоваться инструментами;
- обучение доступным приёмам работы с различными материалами;
- обучение изображению (изготовлению) отдельных элементов;
- развитие художественно-творческих способностей.

Все задачи ставятся и решаются на уровне реальных возможностей детей.

#### **Количество часов на реализацию программы по предмету:**

Программа предмета «Адаптивная физическая культура» в основной школе рассчитана на 5 года (с 5 по 9 класс). В учебном плане на изучение предмета выделено 340 часов:

- в 5 классе составляет – 68 часа за год (2 часа в неделю);
- в 6 классе составляет – 68 часа за год (2 часа в неделю);
- в 7 классе составляет – 68 часа за год (2 часа в неделю);
- в 8 классе составляет – 68 часа за год (2 часа в неделю);
- в 9 классе составляет – 68 часа за год (2 часа в неделю);

### **2.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ АООП**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью с ТМНР результативность обучения каждого ученика оценивается с учётом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляет собой описание возможных результатов образования детей данной категории на весь период обучения.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися по предмету является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в специальную индивидуальную программу развития каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

В соответствии с требованиями Стандарта к результатам освоения программы по предмету, она направлена на формирование двух групп результатов:

- личностных и предметных.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому 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;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыка сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью с ТМНР предметные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура» планируются с учётом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

#### **Предметные результаты освоения программы:**

*Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

*Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

*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;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

### **2.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5-9 КЛАССАХ**

Система оценки достижений обучающимися программы по предмету предполагает оценивание результатов освоения специальной индивидуальной программы развития и развития жизненных компетенций учащихся.

При выполнении заданий оценивается уровень сформированности действий и представлений каждого ученика. Оценивается динамика достижений в коммуникации общего характера, положительное реагирование невербальными и вербальными средствами на обращение к ним взрослого; выполнение инструкции взрослого в знакомой ситуации, выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др.. Учитываются затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не рассматриваются как показатель не успешности их обучения и развития в целом. Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимися программы, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет делать;
- что из полученного применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно применяет.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- "выполняет действие самостоятельно",

- "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной),
- "выполняет действие по образцу",
- "выполняет действие с частичной физической помощью",
- "выполняет действие со значительной физической помощью",
- "действие не выполняет";
- "узнает объект",
- "не всегда узнает объект",
- "не узнает объект".

### **Критерии оценивания**

При оценке достижения возможных предметных результатов освоения АООП по «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах, отметка выставляется по двухуровневому принципу: «усвоено», «не усвоено».

Итоговая аттестация осуществляется в течении двух последних недель учебного года путём наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить результаты обучения.

## **3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1 ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжёлыми и множественными нарушениями развития направлена на формирование готовности у детей к овладению содержания АООП по предмету, реализуется в процессе всего школьного обучения.

Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.) и сверстниками:

- спокойное пребывание в новой среде;
- перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса;
- планирование учебного дня;
- ориентация в расписании дня (последовательности событий/занятий, очередности действий);
- следование расписанию дня.

Формирование учебного поведения:

- поддержание правильной позы;
- направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;

- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- соотнесение одинаковых изображений (по образцу);
- выполнение простых действий с предметами и изображениями (по образцу);
- соотнесения предмета с соответствующим изображением (по образцу);
- выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии;

Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками, самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания в течение периода времени, обозначенного наглядно (при помощи таймера, будильника, песочных часов);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся.

### **3.2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм", "Плавание".

## **Коррекционные подвижные игры**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

**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.

**Волейбол.** Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

**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.

**Бадминтон.** Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

**Подвижные игры.** Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

## **Велосипедная подготовка**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.

Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстоянии 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, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.

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

### **Лыжная подготовка**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: 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. 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", падением).

### **Туризм**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

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: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол,

складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **Физическая подготовка**

*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.

*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.

*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).

*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.

*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 канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

### **Плавание**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. 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.

### 3.3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	V	VI	VII	VIII	IX	Итого
Введение	2	2	2	2	2	10
Туризм.	10	10	10	10	10	50
Физическая подготовка.	12	12	12	12	12	60
Плавание.	12	12	12	12	12	60
Лыжная подготовка.	10	10	10	10	10	50
Коррекционные подвижные игры.	8	8	8	8	8	40
Велосипедная подготовка.	12	12	12	12	12	60
Резерв	2	2	2	2	2	10
<b>Итого:</b>	68	68	68	68	68	340

### 3.4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### «Адаптивная физическая культура» 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b><i>Введение – 2 часа</i></b>		
1	Основы знаний. Влияние физических упражнений на самочувствие, настроение, здоровье	1
2	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Гигиенические требования	1
<b><i>Туризм – 10 часов</i></b>		
3	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1
4	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1
5	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
6	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
7	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка:	1
8	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка	1
9	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1
10	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1

11	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
12	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
<b><i>Физическая подготовка – 12 часов</i></b>		
13	Построения и перестроения. Повороты по ориентирам	1
14	Построения и перестроения. Повороты по ориентирам	1
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	1
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	1
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение команд по словесным инструкциям	1
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение команд по словесным инструкциям	1
19	Ходьба (с высоким подниманием бедра, по начерченной линии, по неровной поверхности, сенсорным коврикам и др.)	1
20	Ходьба (с высоким подниманием бедра, по начерченной линии, по неровной поверхности, сенсорным коврикам и др.)	1
21	Перепрыгивание через начерченную линию, ленту, лежащую на полу	1
22	Перепрыгивание через начерченную линию, ленту, лежащую на полу	1
23	Прыжки. Перелезания через препятствия	1
24	Прыжки. Перелезания через препятствия	1
<b><i>Плавание – 12 часов</i></b>		
25	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
26	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
27	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
28	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
29	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
30	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
31	Плавание. Сочетание движений рук и ног и дыханием	1
32	Плавание. Сочетание движений рук и ног и дыханием	1
33	Плавание. Сочетание движений рук и ног и дыханием	1
34	Соблюдение правил поведения и безопасности	1
35	Соблюдение правил поведения и безопасности	1
36	Соблюдение правил поведения и безопасности	1
<b><i>Лыжная подготовка – 10 часов</i></b>		
37	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
38	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
39	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1
40	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1
41	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1
42	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1
43	Чистка лыж от снега.	1
44	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1

45	Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом.	1
46	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	1
<b>Коррекционные подвижные игр – 8 часов</b>		
47	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
48	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
49	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху).	1
50	Бадминтон. Игра в паре.	1
51	Подвижные игры. Игра "Стоп, хоп, раз"	1
52	Подвижные игры. Игра "Болото"	1
53	Подвижные игры. Игра "Пятнашки"	1
54	Подвижные игры. Игра-эстафета "Полоса препятствий"	1
<b>Велосипедная подготовка – 12 часов</b>		
55	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
56	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
57	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	1
58	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1
59	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1
60	Вращение педалей с фиксацией ног	1
61	Вращение педалей с фиксацией ног	1
62	Торможение ручным (ножным) тормозом	1
63	Торможение ручным (ножным) тормозом	1
64	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1
65	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1
66	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1
<b>Резерв – 2 часа</b>		
67	Обобщение изученного материала	1
68	Обобщение изученного материала	1

**«Адаптивная физическая культура» 6 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Введение – 2 часа</b>		
1	Основы знаний. Влияние физических упражнений на самочувствие, настроение, здоровье	1
2	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Гигиенические требования	1
<b>Туризм – 10 часов</b>		
3	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1

4	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1
5	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка:	1
6	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка	1
7	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1
8	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1
9	Ориентировка в частях палатки	1
10	Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.	1
11	Установление стоек.	1
12	Установление растяжек палатки.	1
<b><i>Физическая подготовка – 12 часов</i></b>		
13	Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	1
14	Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны	1
15	Построения и перестроения. Повороты на месте в разные стороны	1
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	1
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение команд по словесным инструкциям	1
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение команд по словесным инструкциям	1
19	Ходьба (с высоким подниманием бедра, по начерченной линии, по неровной поверхности, сенсорным коврикам и др.)	1
20	Приседание. Ползание на животе, на четвереньках	1
21	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук)	1
22	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
23	Перепрыгивание через начерченную линию, ленту, лежащую на полу	1
24	Перелезание через препятствия.	1
<b><i>Плавание – 12 часов</i></b>		
25	Плавание.Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
26	Плавание.Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
27	Плавание.Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1
28	Плавание.Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
29	Плавание.Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
30	Плавание.Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
31	Плавание. Сочетание движений рук и ног и дыханием	1
32	Плавание. Сочетание движений рук и ног и дыханием	1
33	Плавание. Сочетание движений рук и ног и дыханием	1
34	Соблюдение правил поведения и безопасности	1
35	Соблюдение правил поведения и безопасности	1
36	Соблюдение правил поведения и безопасности	1

<b><i>Лыжная подготовка – 10 часов</i></b>		
37	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
38	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
39	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1
40	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Чистка лыж от снега.	1
41	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1
42	Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом.	1
43	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	1
44	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1
45	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1
46	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения	1
<b><i>Коррекционные подвижные игр – 8 часов</i></b>		
47	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1
48	Футбол. Выполнение удара в ворота с места	1
49	Футбол. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой	1
50	Футбол. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой.	1
51	Подвижные игры. Игры "Стоп, хоп, раз", "Болото", "Пятнашки"	1
52	Подвижные игры. Игра "Рыбаки и рыбки"	1
53	Подвижные игры. Игра-эстафета "Собери пирамидку"	1
54	Подвижные игры. Игра-эстафета "Полоса препятствий"	1
<b><i>Велосипедная подготовка – 12 часов</i></b>		
55	Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
56	Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
57	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед	1
58	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
59	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.	1
60	Торможение ручным (ножным) тормозом	1
61	Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1
62	Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1
63	Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	1
64	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге	1
65	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	1
66	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	1

<b><i>Резерв – 2 часа</i></b>		
67	Обобщение изученного материала	1
68	Обобщение изученного материала	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200538

Владелец Сидорова Марина Петровна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024