

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)
№ 60 г. Челябинска» (МБОУ «С(К)ОШ № 60 г. Челябинска»)**

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

Руководители МО:

С.В. Малашкина

Т.Н. Лоскутов

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по УВР МБОУ «С(К)ОШ № 60»

М.С. Боженова

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «С(К)ОШ № 60»

И.М. Чернова

«30» августа 2022г.



**Программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»**

1 - 12 год обучения

АООП обучающихся с умственной отсталостью

(нарушение интеллекта) Вариант II.

(срок освоения программы 12 лет)

Составители:
методические объединения начальных классов,
учителей трудового обучения
и физической культуры

Челябинск, 2022

Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика учебного предмета	4
3	Описание места учебного предмета в учебном плане	5
4	Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	6
5	Содержание учебного предмета	20
6	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	36
7	Учебно-дидактическое и материально-техническое и обеспечение образовательной деятельности	60
	Приложение (КТП)	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития МБОУ «С(К)ОШ № 60 г.Челябинска» (Вариант 2) (далее – АООП);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;

4. Иные нормативно-правовые документы.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» ставит своей **целью** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основными **задачами** учебного предмета «Адаптивная физкультура» являются:

1. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. формирование умения ходить на лыжах, играть в подвижные игры;
3. укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» основывается на **миссии школы №60, «Принять. Понять. Развить и научить»**, реализуется в урочное время.

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» соответствует требованиям ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физической культуре включает **3 раздела**:

- «Коррекционные подвижные игры»,
- «Лыжная подготовка»,
- «Физическая подготовка».

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.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

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

В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 год обучения в предметной области «Физическая культура».

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и изучается с 1 по 12 год обучения в объеме 814 учебных часов (за весь срок освоения программы - 12 лет).

- 1 год обучения – в объеме 2 часа в неделю
- 2 год обучения - в объеме 2 часа в неделю
- 3 год обучения – в объеме 2 часа в неделю
- 4 год обучения - в объеме 2 часа в неделю
- 5 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 6 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 7 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 8 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 9 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 10 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 11 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,
- 12 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю				
		1	2	3	4	5
Физическая культура	Адаптивная физкультура	2	2	2	2	2
Итого		2	2	2	2	2

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю						
		6	7	8	9	10	11	12
Физическая культура	Адаптивная физкультура	2	2	2	2	2	2	2
Итого		2	2	2	2	2	2	2

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в год				
		1	2	3	4	5
Физическая культура	Адаптивная физкультура	66	68	68	68	68
Итого		66	68	68	68	68

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в год						
		6	7	8	9	10	11	12
Физическая культура	Адаптивная физкультура	68	68	68	68	68	68	68
Итого		68	68	68	68	68	68	68

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета

Критерии	Показатель	Содержание показателя
1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание своего «Я».	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего осознание персональной идентичности.	Знает свое имя, фамилию, адрес, учеником какой школы и класса является.
		Узнает себя на фото, в т.ч. общем фото класса.
		Употребляет в речи местоимения в 1 лице: я, мне, обо мне.
		Реагирует на обращение по имени, фамилии, откликается.
		Пользуется карточками-символами для социальной ориентации.
	Знание своих потребностей.	Озвучивает свои потребности: «Я устал. Я хочу отдохнуть. Я хочу есть».
		Показывает свои потребности с помощью жестов, карточек-символов.
	Понимание своей социальной роли по отношению к разным сообществам.	Отвечает на вопросы: «Кто я в классе?», «Кто я в семье?», «Кто я в классе?».
		(Я-ученик, я-сын, я-дежурный).
	Понимание своей половой принадлежности.	Выполняет обязанности дежурного с помощью учителя.
		Называет себя правильно с позиций половой принадлежности: «Я-мальчик».
		Говорит о себе в мужском или женском роде: «Я сделал(а), поел(а), решил(а),...».
		Показывает на картинке мальчика, мужчину или девочку, женщину?
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной	Сформированность социальных навыков со взрослыми и сверстниками в процессе общения и	Соблюдает правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности (с помощью взрослого).
		Взаимодействует со взрослыми и сверстниками (с помощью взрослого).

деятельности.	совместной деятельности.	Вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми (с помощью взрослого).
	Сформированность эмоциональных навыков со взрослыми и сверстниками в процессе общения и совместной деятельности.	Понимает настроение близких взрослых и сверстников.
		Выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил.
3.Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.	Формирование представлений о себе, семье, ориентировка в окружении.	Произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей.
		Узнает людей из ближайшего окружения визуально, по фотографиям, используя карточки-символы.
	Формирование представлений о явлениях и объектах неживой природы, смене времен года и соответствующих сезонных изменениях в природе, умения адаптироваться к конкретным природным и климатическим условиям.	Наблюдает за объектами живой и неживой природы.
		Определяет и называет (показывает) характерные признаки и последовательность смены времен года.
	Формирование первоначальных представлений о животном и растительном мире.	Различает некоторые виды растений (деревья, цветы); ухаживает за растениями (с помощью взрослого).
		Правильно называет (показывает) детенышей животных (котенок, щенок, теленок, цыпленок).
		Называет (показывает) основные части тела животных.
	Формирование представлений о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах, о транспорте и т.д., распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта; осознание общности и различий с другими.	Выделяет предмет из группы разнородных предметов по слову и изображению; классифицирует предметы по обобщающим признакам (мебель, игрушки, обувь, овощи и фрукты).
		Знает некоторые общественные здания (школа, кинотеатр, почта).
		Знает последовательность дней недели, времен года.

	Формирование навыков самообслуживания: обращение с одеждой и обувью, прием пищи, туалет, гигиена тела.	Пользуется предметами, знает их словесное обозначение и назначение (мячом играют, за столом сидят, рисуют, едят, занимаются).
		Знает части тела и лица человека.
4. Формирование уважительного отношения к окружающим.	Сформированность уважительного отношения к маме, папе, сверстникам, младшим братьям и сестрам.	Называет имя мамы, папы, брата, сестры, бабушки, дедушки.
		Выполняет инструкции взрослого.
	Сформированность уважительного отношения к учителям.	Называет имя и отчество учителя.
		Здоровается с учителем.
		Говорит учителю «Вы»;
		Выполняет инструкции учителя.
5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Сформированность начальных навыков адаптации.	Использует информацию, полученную им от взрослых и сверстников для совместной продуктивной деятельности (использует карточки).
		Задает вопросы (использует карточки).
	Сформированность навыков поведения.	Проявляет отзывчивость, доброжелательность.
		Понимает и сопереживает чувствам других людей (использует карточки).
	Сформированность уважительного отношения к мнению окружающих, умение общаться в коллективе.	Эффективно взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
		Совместно выполняет общую работу, взаимодействует (использует карточки).
6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя т.д.) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Сформированность понимания социальной роли (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя т.д.)	Выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителем и учащимися в школе; - с незнакомыми людьми в транспорте и магазине.
		Выражает просьбу, отказ, неудовольствие, задает вопрос (использует карточки).
		Применяет полученный положительный опыт в жизненных ситуациях.
		Правильно реагирует на изменения ситуации.
	Сформированность учебной мотивации.	Выполняет задания учителя в школе и дома (использует карточки).

		Проявляет активность на уроках и во внеурочное время.
		Соблюдает правила поведения на уроках и переменах.
	Сформированность личностного смысла учения.	Положительно относится к занятиям.
		Проявляет интерес к учебным предметам.
		Правильно реагирует на похвалу и замечания.
7. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах.	Сформированность понятия о элементарных нравственных нормах и общепринятых правилах.	Контролирует свое поведение, опираясь на общепринятые элементарные социальные нормы и правила.
		Адекватно реагирует на замечания взрослого и сверстников.
		Применяет элементарные общепринятые правила в различных жизненных ситуациях.
	Сформированность чувства ответственности за свои поступки	Отличает хорошие поступки от плохих при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки).
		Оценивает поступки сверстников с помощью взрослого и самостоятельно (использует карточки).
8. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.	Сформированность элементарных представлений об эстетических ценностях.	Имеет элементарные представления о видах искусства. Использует карточки.
	Сформированность формирования практических умений	Владеет элементарной моделью поведения.
		Обладает способностью быть читателем, зрителем, слушателем.
	Сформированность владения эстетическими ценностями	Участвует в различных видах творческой деятельности с учетом его психофизических возможностей.
		Дает элементарную эстетическую оценку художественного образа (пользуется карточками).
9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Сформированность элементарных знаний о нормах поведения и использование положительных форм в общении со сверстниками.	Разговаривает спокойно, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, игрушки и т.д.) (использует карточки).
	Сформированность элементарных нравственных чувств.	Проявляет сопереживание, сочувствие, радость от общения со сверстниками (с помощью мимики, действий, вербально).
10. Развитие	Сформированность	Проявляет интерес к общению.

навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	элементарных форм общения в детском коллективе и со взрослыми.	Указывает и называет одноклассников по инструкции учителя.
		Повторяет за учителем отдельные слова, фразы, разучивает слова, фразы включающие просьбы.
		Подчиняет свое поведение законам детского коллектива, правильным формам поведения.
		Выражает свои чувства: жалость, радость, сострадание.
	Сформированность элементарных форм взаимодействия со сверстниками в игре	Не мешает товарищу, и принимает участие в совместной игре.
		Играет увлеченно, сосредоточенно.
	Сформированность понимания обращенной речи.	Адекватно реагирует на свое имя, произнесенное посторонними лицами (учителями, старшеклассниками).
		Подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого, одноклассников.
		Выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью.
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Сформированность элементарных навыков личной гигиены.	Выполняет элементарные правила личной гигиены (моет руки перед едой, вытирает рот после еды, ходит самостоятельно в туалет) в повседневной жизни.
	Сформированность элементарных понятий о здоровом образе жизни.	Посещает уроки физической культуры, ритмики, ЛФК.
		Соблюдает совместно с родителями (законными представителями) нормы здорового образа жизни (семейные занятия различными видами спорта, прогулки и т.д.).
	Сформированность мотивации к труду, работе на результат.	Выполняет инструкции взрослого.
		Сравнивает свою работу с образцом.
		Выполняет поручения в совместной деятельности со взрослым.
		Выполняет самостоятельно посильные трудовые поручения.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их значимость.
		Осознает себя в семье, понимает значимость родителей.

Предметные результаты освоения программы «Адаптивная физкультура»

Предметные результаты	1 год обучения 1 ¹ класс	2 год обучения 1 класс	3 год обучения 2 класс	4 год обучения 3 класс	5 год обучения 4 класс	6 год обучения 5 класс
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
	7 год обучения 6 класс	8 год обучения 7 класс	9 год обучения 8 класс	10 год обучения 9 класс	11 год обучения 10 класс	12 год обучения 11 класс
	1.Освоение доступных способов	1.Освоение доступных способов	1.Освоение доступных способов	1.Освоение доступных способов	1.Освоение доступных способов	1.Освоение доступных способов

	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя 2.Освоение двигательных навыков, координации, и, последовательно сти движений с помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательнос ти движений с помощью учителя. . 3.Совершенствован ие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательнос ти движений с помощью учителя. 3.Совершенствован ие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательнос ти движений с помощью учителя. 3.Совершенствова ние физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательнос ти движений с помощью учителя. 3.Совершенствова ние физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). 2.Освоение двигательных навыков, последовательнос ти движений, развитие координационных способностей. 3.Совершенствова ние физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной	1 год обучения 1 ¹ класс	2 год обучения 1 класс	3 год обучения 2 класс	4 год обучения 3 класс	5 год обучения 4 класс	6 год обучения 5 класс
	1.Умение определять свое	1.Умение определять свое	1.Умение определять свое	1.Умение определять свое	1.Умение определять свое	Умение определять свое

активностью, самостоятельностью и независимостью.	самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков координации, последовательности движений с помощью учителя	самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя	самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	самочувствие в связи с физической нагрузкой, усталость, болевые ощущения, др. 2.Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных умений	самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков координации, последовательности движений с помощью учителя.	самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя
	7 год обучения 6 класс	8 год обучения 7 класс	9 год обучения 8 класс	10 год обучения 9 класс	11 год обучения 10 класс	12 год обучения 11 класс
	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2.Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2.Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2.Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2.Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

		умений.	умений.	умений	умений.	
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры.	1 год обучения 1¹ класс	2 год обучения 1 класс	3 год обучения 2 класс	4 год обучения 3 класс	5 год обучения 4 класс	6 год обучения 5 класс
	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя
	7 год обучения 6 класс	8 год обучения 7 класс	9 год обучения 8 класс	10 год обучения 9 класс	11 год обучения 10 класс	12 год обучения 11 класс
	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры,	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, туризм, физическая	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, туризм, физическая	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание,

	физическая подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	подготовка. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	подготовка. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.	подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.	спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка. 2.Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
--	---	---	---	---	---	--

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 год обучения

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Броски и ловля волейбольного мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Зайка серенький». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». НРК- игры народов Южного Урала.

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, с продвижением. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Ходьба в колонне по одному. 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.. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные 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. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах. 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.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, полуприсиди. Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего мяча двумя руками вверх. Ловля среднего мяча двумя руками. Бросание мяча на дальность. Перенос груза. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

2 год обучения

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя

руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Броски и ловля мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры «Бросай-ка». НРК- игры народов Южного Урала.

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. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. Ходьба в колонне по одному. 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, пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно. Круговые движения кистью. Одновременные 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). 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. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности гимнастической скамейки.

Прыжки на двух ногах. 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. *Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего мяча двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Перенос груза.

НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

3 год обучения

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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Броски и ловля мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота). Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «У медведя во бору». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Веселые ребята». 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». НРК- игры народов Южного Урала.

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. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

Обицеразвивающие 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, пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно. 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. 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, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе. Преодоление препятствий при ходьбе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места.

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, через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего мяча двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Метание в цель (на дальность). Перенос груза. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

4 год обучения

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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча снизу. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Чай-чай, выручай». Соблюдение правил игры «Гуси-гуси». Соблюдение правил игры «Зайка серенький». Соблюдение правил игры «День, ночь». НРК- игры народов Южного Урала.

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 скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. 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 поверхности гимнастической скамейки, ровной поверхности гимнастической скамейки, с предметами.

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, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), 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. Прыжки в длину с места.

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), по гимнастической сетке вправо (влево). Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего мяча двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе. Метание в цель (на дальность). Перенос груза. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

5 год обучения

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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча сверху. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, руками. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана сверху. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Лохматый пес». Соблюдение правил игры «Чай-чай, выручай». Соблюдение правил игры «Веселые ребята». Соблюдение правил игры «Совушка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке,

надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. НРК- игры народов Южного Урала.

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. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. 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 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 поверхности гимнастической скамейки. 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. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра (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.

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, по гимнастической сетке вправо (влево), Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего мяча двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе. Метание в цель (на дальность). Перенос груза. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

6 год обучения

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).

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки.

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку. НРК-игры народов Южного Урала.

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. 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». Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны. 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. 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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

7 год обучения

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).

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки.

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Веселые ребята», «Вышибалы». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». НРК- игры народов Южного Урала.

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. 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». Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Обицеразвивающие 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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

8 год обучения

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).

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки.

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

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

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Вышибалы», «Ловишки с лентами». НРК-игры народов Южного Урала.

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 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». Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж). Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны. 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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

9 год обучения

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. 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. Поддача 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 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.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Перестрелка», «Ловишки с лентами». НРК- игры народов Южного Урала.

Лыжная подготовка.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. 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», «полувелочкой», «велочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

10 год обучения

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. 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. Поддача 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 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.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Чай-чай, выручай», «Пионербол» НРК-игры народов Южного Урала.

Лыжная подготовка.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. 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», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

11 год обучения

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. 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. Поддача 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 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.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Перестрелка», «Пионербол», «Веселые ребята». НРК- игры народов Южного Урала.

Лыжная подготовка.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. 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», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

12 год обучения

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. 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. Поддача 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 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.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Пионербол», «Вышибалы», «Чай-чай, выручай». НРК- игры народов Южного Урала.

Лыжная подготовка.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. 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», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

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.

Обицеразвивающие 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. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

Формирование основ российской гражданской идентичности обучающихся в рамках содержания курса учебного предмета «Адаптивная физкультура»

В рабочую программу курса учебного предмета «Адаптивная физкультура» введен блок патриотического воспитания в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования у обучающихся школы основ российской гражданской идентичности, т.е. усвоенного, осознанного и принимаемого образа себя как гражданина России, а также с целью

пробуждения чувства патриотизма и веры в Россию и свой народ, формирования ценностного отношения к своему национальному языку и культуре.

В программе курса учебного предмета «Адаптивная физкультура» для формирования патриотических компетенций применяют следующие методы и формы работы:

- беседа, рассказ, видео- и фотодемонстрации;
- изучение национальной символики и геральдики;
- освещение важных и памятных дат нашей страны;
- тематические конкурсы и викторины;
- выставки рисунков и поделок;
- военно-спортивные игры;
- спортивные соревнования и праздники;

Формирование профессионального самоопределения обучающихся в рамках содержания курса учебного предмета «Адаптивная физкультура»

В рабочую программу курса учебного предмета «Адаптивная физкультура» введен **блок профессионального самоопределения** в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействию ранней предпрофильной ориентации посредством включения активных форм деятельности по изучению следующих профессий, востребованных в Челябинске и Челябинской области: спортивные профессии (гимнаст, атлет, баскетболист, футболист и др.). Для этих специальностей требуется хорошая физическая подготовка.

На реализацию национально-регионального компонента отводится 10-15% учебного времени в рамках курса учебного предмета. Содержание регионального компонента равномерно распределено по урокам, что позволяет систематически обращаться к местному материалу. Включение регионального содержания является важным средством воспитания и обучения, источником разносторонних знаний о жизни Уральского региона.

Распределение НРК по крупным темам 1 год обучения

№ п/п	Тема (крупный раздел)	Количество уроков	№ урока
1	Физическая подготовка	3	12, 53, 61
2	Лыжная подготовка	2	35,45
3	Коррекционно-подвижные игры	3	21, 49, 65
ИТОГО:		8	

2 год обучения

№ п/п	Тема (крупный раздел)	Количество уроков	№ урока
1	Физическая подготовка	3	12, 53, 61
2	Лыжная подготовка	2	35,45
3	Коррекционно-подвижные игры	3	21, 49, 65
ИТОГО:		8	8

3 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
12, 53, 61	Физическая подготовка	3
35,45	Лыжная подготовка	2
21, 49, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

4 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
12, 53, 61	Физическая подготовка	3
35,45	Лыжная подготовка	2
19, 49, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

5 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
12, 53, 61	Физическая подготовка	3
35,45	Лыжная подготовка	2
21, 49, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

6 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13, 60	Физическая подготовка	3
36, 43	Лыжная подготовка	2
19, 65, 68	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

7 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13, 60	Физическая подготовка	3
36, 43	Лыжная подготовка	2
19, 64, 68	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

8 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13	Физическая подготовка	2
34, 42, 44	Лыжная подготовка	3
21, 61, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

9 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13	Физическая подготовка	2
34, 42, 44	Лыжная подготовка	3
21, 61, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

10 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13	Физическая подготовка	2
34, 42, 44	Лыжная подготовка	3
21, 61, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

11 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13	Физическая подготовка	2

34, 42, 44	Лыжная подготовка	3
21, 61, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

12 год обучения

№ урока	Тема (крупный раздел)	Количество уроков
4, 13	Физическая подготовка	2
34, 42, 44	Лыжная подготовка	3
21, 61, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
ИТОГО:		8

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тематическое планирование составлено с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью.

№	Тема	Количество часов (за год обучения)					Вид учебной деятельности					Формы контроля
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Коррекционные подвижные игры	23	22	21	20	18	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.					С помощью учителя выполняет коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
							Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями. Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.					
							Формирование учебного поведения					
							Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся. Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся. Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей. Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.					
							Формирование умения выполнять задание					
							Слышит обращённую речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с					

							помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	
2	Физическая подготовка	29	32	32	32	34	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями. Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями. Формирование учебного поведения Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся. Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся. Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей. Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей. Формирование умения выполнять задание	Знает понятия: колонна, шеренга, круг, элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.

							Слышит обращённую речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	
3	Лыжная подготовка	14	14	15	16	16	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями. Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями. Формирование учебного поведения Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся. Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся. Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических	Знает лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Выполняет строевые команды. Умеет передвигаться на лыжах.

							особенностей. Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.	
							Формирование умения выполнять задание	
							Слышит обращённую речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей	
							Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	
							Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	

№	Тема	Количество часов (за год обучения)								Вид учебной деятельности								Формы контроля
		6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Коррекционные подвижные игры	2	2	2	2	25	25	25	25	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.								Текущий контроль: Владеет элементарными игровыми технико-тактическими взаимодействиями (выбор места, взаимодействие с партнером,
		2	2	5	5					Проявляет положительные и отрицательные эмоции в общении и взаимодействии с учителями и учащимися школы под контролем взрослого в соответствии с психофизическими				Понимает и проявляет в соответствии с ситуацией (эмоциональное, коммуникативное взаимодействие) положительные и отрицательные эмоции с				

										особенностями.	учетом психофизических особенностей.	командой и соперником). Выполняет коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
										Слушает инструкции, выполняет отдельные действия в соответствии с инструкцией и вступает во взаимодействие со школьной средой с помощью взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	Взаимодействует с социумом (одноклассники, друзья, сверстники) при поддержке взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	
									Формирование учебного поведения			
									Слышит инструкции, выполняет отдельные учебные действия в соответствии с инструкцией с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Понимает и выполняет инструкции учителя в ходе учебных действий с учетом психофизических особенностей.		
									Знает учебные материалы и их назначение, использует их в учебной деятельности с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Использует по назначению учебные материалы с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.		
									Выполняет действия по простому алгоритму* с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Выполнять действия по образцу с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.		
									Формирование умения выполнять задание			
									Слушает инструкцию, выполняет задание в соответствии с временным периодом с помощью учителя с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание в течение определённого периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей		

										Слышит инструкцию, выполняет отдельные задания по алгоритму от начала до конца с учётом психофизических особенностей. Выполняет действия с заданными качественными параметрами по простому алгоритму (1-3 шага) с помощью учителя с учётом психофизических особенностей Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. Слушает и понимает инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с алгоритмом действия, расписанием с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	Выполняет задание от начала до конца с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей Выполняет действия с заданными качественными параметрами с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей Выполняет инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	
2	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. Проявляет положительные и отрицательные эмоции в общении и взаимодействии с учителями и учащимися школы под контролем взрослого в соответствии с психофизическими	Понимает и проявляет в соответствии с ситуацией (эмоциональное, коммуникативное взаимодействие) положительные и отрицательные эмоции с	Текущий контроль: Знает лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильно технически выполняет попеременный двухшажный ход и др. техники.

										особенностями.	учетом психофизических особенностей.	Выполняет строевые команды. Умеет передвигаться на лыжах, выполнять спуски, повороты, торможение.
										Слушает инструкции, выполняет отдельные действия в соответствии с инструкцией и вступает во взаимодействие со школьной средой с помощью взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	Взаимодействует с социумом (одноклассники, друзья, сверстники) при поддержке взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	
Формирование учебного поведения												
										Слышит инструкции, выполняет отдельные учебные действия в соответствии с инструкцией с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Понимает и выполняет инструкции учителя в ходе учебных действий с учетом психофизических особенностей.	
										Знает учебные материалы и их назначение, использует их в учебной деятельности с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Использует по назначению учебные материалы с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	
										Выполняет действия по простому алгоритму* с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Выполнять действия по образцу с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	
Формирование умения выполнять задание												
										Слушает инструкцию, выполняет задание в соответствии с временным периодом с помощью учителя с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание в течение определённого периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	

									Слышит инструкцию, выполняет отдельные задания по алгоритму от начала до конца с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание от начала до конца с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей	
									Выполняет действия с заданными качественными параметрами по простому алгоритму (1-3 шага) с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	Выполняет действия с заданными качественными параметрами с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей	
									Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.		
									Слушает и понимает инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с алгоритмом действия, расписанием с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	Выполняет инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	
3	Физическая подготовка	2 6	2 6	2 3	2 3	23	23	23	23	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	Текущий контроль: Сформированы понятия: колонна, шеренга, круг, элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполняет упражнения без
										Проявляет положительные и отрицательные эмоции в общении и взаимодействии с учителями и учащимися школы под контролем взрослого в соответствии с психофизическими	Понимает и проявляет в соответствии с ситуацией (эмоциональное, коммуникативное взаимодействие) положительные и отрицательные эмоции с

										особенностями.	учетом психофизических особенностей.	предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для
										Слушает инструкции, выполняет отдельные действия в соответствии с инструкцией и вступает во взаимодействие со школьной средой с помощью взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	Взаимодействует с социумом (одноклассники, друзья, сверстники) при поддержке взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	
										Формирование учебного поведения		
										Слышит инструкции, выполняет отдельные учебные действия в соответствии с инструкцией с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Понимает и выполняет инструкции учителя в ходе учебных действий с учетом психофизических особенностей.	
										Знает учебные материалы и их назначение, использует их в учебной деятельности с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Использует по назначению учебные материалы с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	
										Выполняет действия по простому алгоритму* с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Выполнять действия по образцу с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	
										Формирование умения выполнять задание		
										Слушает инструкцию, выполняет задание в соответствии с временным периодом с помощью учителя с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание в течение определённого периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	

									Слышит инструкцию, выполняет отдельные задания по алгоритму от начала до конца с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание от начала до конца с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей	развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
									Выполняет действия с заданными качественными параметрами по простому алгоритму (1-3 шага) с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	Выполняет действия с заданными качественными параметрами с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей	
								Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.			
								Слушает и понимает инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с алгоритмом действия, расписанием с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	Выполняет инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7.1. Учебно-методическое обеспечение:

Года обучения	Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя:
1		Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физической культуре для детей с нарушением интеллекта 1—4 классов / Сост. Г.И. Гербова. - СПб.: Образование, 1994.
2		Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
3		<i>Шапкова Л.В.</i> Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
4		<i>Евсеев С.П., Шапкова Л.В.</i> Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
5		<i>Горская И. Ю., Синельникова Т. В.</i> Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. - Омск, СибГАФК, 1999.
6		Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
7		Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. - М., 1997.
8		<i>Черник Е.С.</i> Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М., 1997.
9		<i>Козленко Н. А.</i> Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы // Дефектология, 1991, № 2.

7.2. Материально-техническое обеспечение Требования к оснащению учебного процесса.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение преподавания учебного предмета «Адаптивная физкультура» соответствует требованиям ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). ФГОС предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, развитие у обучающихся комплекса общих учебных и предметных умений.

В перечне объектов и средств материально-технического обеспечения представлены не конкретные названия, а лишь общая номенклатура объектов, т.к. многие производимые

средства являются взаимозаменяемыми, и их использование призвано обеспечить не только преподавание конкретных предметных тем, но, прежде всего, создание условий для формирования и развития умений и навыков обучающихся.

Организация учебного кабинета.

Выбор помещения и его рациональная планировка соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам

Кабинет оснащен техническими средствами и созданы условия для их эффективного использования и хранения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Учебно-практическое оборудование:

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, 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.