МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики

Волгоградской области

МКОУ "Захаровская СШ"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
руководитель ШМО	зам. директора по УВР	директор
Казанкова Г.В.	Казанкова Г.В.	Попов С.М.
Протокол № 1 от «20» 08 2026 г.	Протокол № 1 от «21» 08 2026 г.	Приказ № 69 от «25» 08 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Адаптивная физкультура»

для обучающейся 8 класса

(Умственная отсталость (ИН) вариант 2)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Цели и задачи обучения и коррекции

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
коррекция нарушений физического развития;
формирование двигательных умений и навыков;
развитие двигательных способностей в процессе обучения;
укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;
коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;
установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Общая характеристика организации учебного процесса

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Технологии:

индивидуально - дифференцированного подхода;

здоровьесберегающие;

игровые;

личностно-ориентированные;

информационно-коммуникативные.

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

словесные методы: рассказ, объяснение;

практический метод (демонстрация упражнений)

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к предмету «Физическая культура»: подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

фронтальные, групповые или индивидуальные.

Формы обучения:

По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные).

По месту организации (школьные, внеклассное мероприятие).

Традиционные (урок, предметные уроки).

Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования; уроки-игры, товарищеские встречи, соревнования, т.д.

Основными видами деятельности по предмету являются:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
Умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» (предметной области «Физическая культура») и является обязательной частью учебного плана.

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» (предметной области «Физическая культура») в 8 классе (Вариант 2) выделяется 2 часа в неделю - 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (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.

Результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:
что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.
Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; "узнает объект", "не всегда узнает объект", "не узнает объект".
Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры в физкультурном зале и правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
выполнять разновидности ходьбы и бега;
выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал;
правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
самостоятельное выполнение комплексов ОРУ;
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание и др.;
знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Предметная область "Физическая культура". Учебный предмет "Адаптивная физкультура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Формирование базовых учебных действий, обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее – БУД) реализуется в 8 классе, что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой для разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-

развивающий потенциал образования школьников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД состоит в формировании школьника с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития, как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки и самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами формирования и развития БУД являются:

Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

Формирование учебного поведения:

направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

умение выполнять инструкции педагога;

использование по назначению учебных материалов;

умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Формирование умения выполнять задание:

в течение определенного периода времени,

от начала до конца,

с заданными качественными параметрами.

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

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

На уроках «Адаптивная физкультура» формируются следующие БУД:

Личностные базовые учебные действия (далее по тексту – ЛУД)	выполнение действие способом рука-в-руке; подражать действиям, выполняемыми педагогом; последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога; выполнять действия с опорой на картинный план с помощью педагога; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей радоваться вместе с детьми.
Регулятивные базовые учебные действия (далее по тексту – РУД)	выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени; ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога; выстраивать алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога; принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления.
Коммуникативные базовые учебные действия (далее по тексту – КУД)	выполнять инструкции педагога: дай, встань, сядь, посмотри. выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

Характеристика класса по уровню освоения программного материала по учебному предмету

Уровни овладения	Группы	Характеристика выполнения заданий
предметными результатами	обучающихся по уровням овладения	

	предметными результатами	
Достаточный уровень	1 группа	Обучающиеся правильно выполняют предъявляемые задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.
	2 группа	Темп усвоения учебного материала замедленный. Обучающиеся успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности затруднены. С основными требованиями программы справляются.
Минимальный уровень	3 группа	Обучающиеся отличаются пассивностью, инертностью психических процессов, нарушением внимания, что приводит к ошибкам при выполнении заданий.
	4 группа	Обучение по специальной индивидуальной программе.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

Уровень сформированности действий/операций:

0 – действие выполняется взрослым (ребенок только позволяет что-либо сделать, действие не выполняет).

1 – действие выполняет совместно с педагогом.

2 – выполняет совместно с педагогом с частичной помощью взрослого.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

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

5 – выполняет действие самостоятельно.

Содержание учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них	
			Теоретические сведения	Практический материал
1	**Физическая подготовка**	**31**	**6**	**25**
2	**Коррекционные подвижные игры**	**16**	**3**	**13**
3	**Лыжная подготовка**	**13**	**5**	**8**
4	**Велосипедная подготовка**	**4**	**3**	**1**
5	**Туризм**	**4**	**4**	**0**
	Итого	**68**	**21**	**47**

Содержание программы отражено в разделах:

Программа по адаптивной физкультуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед

выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "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.

Тематическое планирование

№ п/п урока	№ п/п раздела, темы	Наименование разделов и тем	Количество часов
		Физическая подготовка	**25**
1	1.1	Построение в колонну по одному. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в медленном и быстром темпе.	1
2	1.2	Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
3	1.3	Перестроение из шеренги в круг. Преодоление препятствий при ходьбе и беге.	1
4	1.4	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в колонне.	1
5	1.5	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом.	1
6	1.6	Бег с изменением темпа и направления движения. Перелезание через препятствия.	1
7	1.7	Упражнения без предметов. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1
8	1.8	Лазание по гимнастической скамейке.	1
9	1.9	Упражнения с набивными мячами. Перекатывание набивного мяча сидя, скрестив ноги.	1
10	1.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания.	1
11	1.11	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).	1
12	1.12	Общеразвивающие упражнения с маленьким мячом. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1
13	1.13	Ходьба в различном темпе и направлении. Бег с преодоление препятствий.	1
14	1.14	Бег с изменением направления. Корригирующие упражнения.	1
15	1.15	Упражнения на равновесие и координацию.	1
16	1.16	Ходьба по гимнастической скамейке. Приседание.	1
17	1.17	Движения руками при ходьбе. Вис на канате, рейке.	1
18	1.18	Броски маленького мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
19	1.19	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками.	1
20	1.20	Передача и ловля мяча в парах.	1
21	1.21	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1
22	1.22	Бег в медленном темпе. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.	1
23	1.23	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
24	1.24	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1
25	1.25	Прыжки в высоту, глубину.	1
		Коррекционные подвижные игры	**9**
26	2.1	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1

		Баскетбол.	
27	2.2	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
28	2.3	Ведение баскетбольного мяча по прямой и с обводкой препятствий.	1
29	2.4	Броски мяча в кольцо двумя руками с разных позиций.	1
30	2.5	Передача баскетбольного мяча без отскока и с отскоком	1
		от пола.	
31	2.6	Ловля баскетбольного мяча без отскока и с отскоком от пола.	1
32	2.7	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски в корзину.	1
33	2.8	Футбол. Выполнение передачи мяча партнеру. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой.	1
34	2.9	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
		Лыжная подготовка	**13**
35	3.1	Инструктаж ТБ. Подбор и примерка лыж и ботинок.	1
36	3.2	Восстановление двигательных навыков. Скользящий шаг без лыжных палок.	1
37	3.3	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1
38	3.4	Передвижение с палками для скандинавской ходьбы.	1
39	3.5	Разминка. Передвижение с палками для скандинавской ходьбы.	1
40	3.6	Передвижение скользящим шагом по лыжне. Чистка лыж от снега.	1
41	3.7	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
42	3.8	Попеременный двухшажный ход.	1
43	3.9	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
44	3.10	Одновременный бесшажный ход.	1
45	3.11	Подъём на лыжах «лесенкой», «полулесенкой».	1
46	3.12	Спуски со склонов в низкой и основной стойке.	1
47	3.13	Торможение «плугом».	1
		Коррекционные подвижные игры	**7**
48	2.10	Бадминтон.). Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	1
49	2.11	Бадминтон. Игра в паре.	1
50	2.12	Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1
51	2.13	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
52	2.14	Волейбол. Игра в паре через сетку.	1
53	2.15	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
54	2.16	Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Рыбаки и рыбки».	1
		Велосипедная подготовка	**4**
55	4.1	Узнавание и различение составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1

56	4.2	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Велотренажеры.	1
57	4.3	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
58	4.4	Езда на двухколесном велосипеде по прямой. Уход за велосипедом.	1
		Туризм	**4**
59	5.1	Узнавание и различение предметов туристического	1
		инвентаря.	
60	5.2	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1
61	5.3	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1
62	5.4	Соблюдение правил поведения в походе. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	1
		Физическая подготовка	**6**
63	1.26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).	1
64	1.27	Лазанье по гимнастической стенке и перелезание через препятствие.	1
65	1.28	Бросание мяча на дальность.	1
66	1.29	Метание на дальность.	1
67	1.30	Метание теннисного мяча в цель.	1
68	1.31	Метание набивного мяча с места одной рукой.	1

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности Рабочей программы

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Интернет-ресурсы

http://nsportal.ru/

Оборудование и приборы

Скакалки.
Обручи.
Теннисные мячи.
Набивные мячи.
Мячи волейбольные и баскетбольные.
Шест.
Канат.
Перекладина.
Гимнастическое бревно.
Гимнастический «козёл».
Гимнастический «конь».
Гимнастические скамейки.
Гимнастические стенки.
Лыжи.
Лыжные палки.
Сетка.
Эстафетные палки.
Гимнастические палки.
Мешочки для метания.