

*Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
«Школа № 92 для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»  
(ГКОУ «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын  
нылпиослы 92-тй номеро  
школа» огъядышетонъя кун  
казна ужъяюрт  
(«92-тй номеро школа» ОККУ)*

Рассмотрено на заседании школьной  
методической комиссией КРО

Протокол от 25.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о. директора  
Государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
Удмуртской Республики «Школа 92»  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья  
(ГКОУ УР Школа 92)  
от «25» августа 2023 № 190-ОД

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

 Л.В.Банщикова  
«25» 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физическая культура вариант 2 РАС 5-9 класс

Ижевск, 2023

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) государственного казенного общеобразовательного учреждения «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (вариант 2)

К особым образовательным потребностям обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития относятся:

- а) раннее получение специальной помощи средствами образования;
- б) обязательность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и коррекционных курсов;
- в) научно-обоснованный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, направленный на социализацию обучающихся;
- г) доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- д) пролонгация сроков получения образования;
- е) систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- ж) специальное обучение применению сформированных знаний и умений в процессе урочной и внеурочной деятельности при изменении учебно-познавательных, социокультурных, трудовых и других ситуаций трудовых и других ситуаций;
- з) обеспечение особой пространственной и временной организации коррекционно-образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, состояния слуха, зрения и других психофизических особенностей обучающихся;
- и) развитие мотивации и интереса обучающихся к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных способностей к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- й) стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру средствами образования, основанными на доброжелательном и уважительном отношении к обучающимся и членам их семей.

В отношении обучающихся с РАС и с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) особые образовательные потребности дополняются потребностями в:

- а) обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды, отвечающей характеристикам: постоянство и предсказуемость, четкая пространственно-временная организация учебного процесса, минимизация стимулов, учитывающая истощаемость и сенсорную гиперчувствительность обучающихся с расстройствами аутистического спектра;
- б) специальном индивидуальном педагогическом сопровождении и (или) технической помощи в урочной и внеурочной деятельности, основанном на психолого-педагогических технологиях поддержки обучающегося с расстройством аутистического спектра в сложной и новой ситуации (в том числе коммуникативной);
- в) наличии отдельного помещения для психологической разгрузки.

Занятия по предмету «Адаптированная физкультура» в 5-9 классе проводятся 2 раза в неделю. Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по

подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

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

#### **Примерное содержание предмета**

**Цель** занятий по адаптивной физической культуре – это повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **Основные задачи:**

#### **Основные задачи:**

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и других.

#### **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.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
  - развитие зрительной памяти и внимания;
  - формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
  - развитие навыков адекватного общения.
  - Развитие речи, овладение техникой речи.
  - Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

#### **Место предмета в учебном плане:**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование основ учебной деятельности, учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные 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 личностным и предметным результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

#### **Личностные результаты**

1. *основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;*

1.1. откликается на свое имя

1.4. поведение соответствует своей половой принадлежности

2. *социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;*

2.4. адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей

2.5. управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики

4. *формирование уважительного отношения к окружающим*

4.4. знает (соблюдает) "школьные ритуалы"

4.5. неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками

5. *овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире*

5.1. просит помощи взрослого

5.2. устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми

6. *освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения*

6.2. знает (соблюдает) правила поведения в школе

- соблюдает правила поведения на уроке

7. *развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах*

7.1. в отношении обслуживания себя

- при обращении с одеждой и обувью

8. *формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств*

8.1. умеет следить за своим внешним видом

8.3. замечает/исправляет беспорядок вокруг себя

8.4. замечает красоту в живой природе/искусстве

10. *развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций*

10.7. правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

11. *формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям*

11.1. способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих

### **Базовые учебные действия**

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

1.1. адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

1.2. следовать предложенному плану и работать в общем темпе

2. *Формирование учебного поведения:*

2.2. умение выполнять инструкции педагога

2.2.1. понимает жестовую инструкцию

2.2.2. выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")

2.3. использование по назначению учебных материалов

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

2.4. умение выполнять действия по образцу и по подражанию

2.4.2. подражает действиям, выполняемым педагогом

2.4.3. последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога

3. *Формирование умения выполнять задание:*

3.2. от начала до конца

3.2.3. выполняет задания самостоятельно от начала до конца

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

4.2. *выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога*

**Предметные:**

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

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

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

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

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

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

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

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, др.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

- играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

**Различает состояния:**

- бодрость-усталость,

- напряжение-расслабление,

- больно-приятно и т.п.

- **Управляет произвольными движениями:**

- статическими,

- динамическими.

- **Проявляет двигательные способности:**

- общую выносливость,

- быстроту,

- гибкость,

- координационные способности, силовые способности

**Содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела:

«Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «. 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 «Гимнастика» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

## 5 класс

| № | Раздел                | Кол. часов | Планируемые результаты   |   |  |
|---|-----------------------|------------|--|---|--|
|   |                       |            | Предметные   | Личностные  | БУД  |
| 1 | Физическая подготовка | 30         | <p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p> | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- поведение соответствует своей половой принадлежности</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"</p> <p>- соблюдает правила поведения на уроке</p> <p>- умеет следить за своим внешним видом</p> <p>-замечает исправляет беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих</p> | <p>-адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)</p> <p>- понимает жестовую инструкцию</p> <p>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога</p> |
| 2 | Лыжная подготовка     | 16         | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p>   | <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"</p> <p>- просит помощи взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>  | <p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p> <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия</p>  |

|   |                              |    |   |  |   |
|---|------------------------------|----|---|--|---|
|   |                              |    | -интерес к занятиям на лыжах  |  | по образцу педагога   |
| 3 | Коррекционные подвижные игры | 22 | -Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.<br>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.<br>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др<br>-интерес к подвижным играм | -откликается на свое имя<br>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей<br>- управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики<br>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"<br>-неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками<br>-устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми | -последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога<br>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца |

### 6 класс

| № | Раздел                | Кол. часов | Планируемые результаты   |   |   |
|---|-----------------------|------------|--|---|---|
|   |                       |            | Предметные   | Личностные  | БУД   |
| 1 | Физическая подготовка | 30         | -Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).<br>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. | -откликается на свое имя<br>- поведение соответствует своей половой принадлежности<br>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"<br>- соблюдает правила поведения на уроке<br>- умеет следить за своим внешним видом<br>-замечает исправляет | -адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)<br>- понимает жестовую инструкцию<br>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", |

|   |                              |    |  |  |  |
|---|------------------------------|----|--|--|--|
|   |                              |    | <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p>   | <p>беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих</p>  | <p>"посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога</p> |
| 2 | Лыжная подготовка            | 16 | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-интерес к занятиям на лыжах</p>   | <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>- просит помощи взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>  | <p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p> <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p>  |
| 3 | Коррекционные подвижные игры | 22 | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к</p> | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей</p> <p>- управляет совами эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>-неагрессивное поведение</p> | <p>-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца</p>   |

|  |  |  |                 |   |  |
|--|--|--|-----------------|---|--|
|  |  |  | подвижным играм | ситуациях взаимодействия со сверстниками<br>-устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми |  |
|--|--|--|-----------------|---|--|

### 7 класс

| № | Раздел                | Кол. часов | Планируемые результаты   |   |  |
|---|-----------------------|------------|--|---|--|
|   |                       |            | Предметные   | Личностные  | БУД  |
| 1 | Физическая подготовка | 29         | <p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p> | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- поведение соответствует своей половой принадлежности</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"</p> <p>- соблюдает правила поведения на уроке</p> <p>- умеет следить за своим внешним видом</p> <p>-замечает исправляет беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих</p> | <p>-адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)</p> <p>- понимает жестовую инструкцию</p> <p>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога</p> |
| 2 | Лыжная подготовка     | 17         | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности</p>  | <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>- просит помощи</p>  | <p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p>   |

|   |                              |    |  |  |  |
|---|------------------------------|----|--|--|--|
|   |                              |    | <p>движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-интерес к занятиям на лыжах</p>  | <p>взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>  | <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p>         |
| 3 | Коррекционные подвижные игры | 22 | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к подвижным играм</p> | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей</p> <p>- управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>-неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками</p> <p>-устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми</p> | <p>-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца</p> |

### 8 класс

| № | Раздел                | Кол. часов | Планируемые результаты   |  |  |
|---|-----------------------|------------|--|--|--|
|   |                       |            | Предметные   | Личностные   | БУД  |
| 1 | Физическая подготовка | 28         | <p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических</p> | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- поведение соответствует своей половой принадлежности</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"</p> | <p>-адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)</p> |

|   |                              |    |  |  |   |
|---|------------------------------|----|--|--|---|
|   |                              |    | <p>средств).</p> <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p> | <p>- соблюдает правила поведения на уроке</p> <p>- умеет следить за своим внешним видом</p> <p>-замечает исправляет беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих</p> | <p>- понимает жестовую инструкцию</p> <p>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога</p> |
| 2 | Лыжная подготовка            | 18 | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-интерес к занятиям на лыжах</p>   | <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>- просит помощи взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>  | <p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p> <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p>   |
| 3 | Коррекционные подвижные игры | 22 | <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,</p>   | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей</p> <p>- управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью</p>  | <p>-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца</p>  |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  | <p>выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:</p> <p>усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к подвижным играм</p> | <p>интонации, мимики, пантомимики</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>-неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками</p> <p>-устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми</p> |  |
|--|--|--|---|---|--|

### 9 класс

| № | Раздел                | Кол. часов | Планируемые результаты  |  |   |
|---|-----------------------|------------|---|--|---|
|   |                       |            | Предметные  | Личностные   | БУД   |
| 1 | Физическая подготовка | 28         | <p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:</p> <p>усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p> | <p>-откликается на свое имя</p> <p>- поведение соответствует своей половой принадлежности</p> <p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы"</p> <p>- соблюдает правила поведения на уроке</p> <p>- умеет следить за своим внешним видом</p> <p>-замечает исправляет беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для</p> | <p>-адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)</p> <p>- понимает жестовую инструкцию</p> <p>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей</p> |

|   |                              |    |   |   |  |
|---|------------------------------|----|---|---|--|
|   |                              |    |   | себя, для окружающих  | деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога   |
| 2 | Лыжная подготовка            | 18 | -Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.<br>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.<br>-интерес к занятиям на лыжах   | -знает (соблюдает) "школьные ритуалы<br>- просит помощи взрослого<br>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью<br>- замечает красоту в живой природе  | -следовать предложенному плану и работать в общем темпе<br>- подражает действиям, выполняемым педагогом<br>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога |
| 3 | Коррекционные подвижные игры | 22 | -Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.<br>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.<br>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др<br>-интерес к подвижным играм | -откликается на свое имя<br>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей<br>- управляет совами эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики<br>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы<br>-неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками<br>-устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми | -последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога<br>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца  |

| № урока<br>в году | Тема урока   | Количество<br>часов |
|-------------------|--|---------------------|
| 1                 | Вводный и первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Поворот кругом переступанием.   | 1                   |
| 2                 | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.  | 1                   |
| 3                 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.                  | 1                   |
| 4                 | Ходьба с различным положением и движением рук. Бег на месте до 10 с.   | 1                   |
| 5                 | Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами  | 1                   |
| 6                 | . Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см.  | 1                   |
| 7                 | Ходьба с перекатом с пятки на носок.   | 1                   |
| 8                 | Полоса препятствий. П.И.: «Сбей кеглю», "Собери урожай"  | 1                   |
| 9                 | П.И. "Собери шарики "Перебежки парами, группами  | 1                   |
| 10                | П.И. "Угадай чей голосок"  | 1                   |
| 11                | П.И. "Выше ноги от земли". Лазание по гимнастической стенке различными способами.                                      | 1                   |
| 12                | П.И. "Ляпки с мячом". Ходьба в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой .  | 1                   |
| 13                | П.И. "Где мы были мы не скажем". Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.                                    | 1                   |
| 14                | П.и.: «Обгони мяч», «Сбей кеглю».  | 1                   |
| 15                | П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».  | 1                   |
| 16                | П.и.: «Светофор», «По сигналу догони».   | 1                   |
| 17                | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).  | 1                   |
| 18                | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).  | 1                   |
| 19                | Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.                                     | 1                   |
| 20                | Метание теннисного мяча .Броски большого мяча различными способами.  | 1                   |
| 21                | ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической скамейке с предметами Ходьба с доставанием предметов с пола. | 1                   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 22 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».   | 1 |
| 23 | Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.   | 1 |
| 24 | Упражнения на бег, прыжки, метание с предметами.  | 1 |
| 25 | ОРУ с гимнастическими палками.  | 1 |
| 26 | ОРУ с малыми мячами.  | 1 |
| 27 | Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.  | 1 |
| 28 | 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.                              | 1 |
| 29 | Отход от стены с сохранением правильной осанки.   | 1 |
| 30 | Упражнение на сохранение осанки.  | 1 |
| 31 | Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.   | 1 |
| 32 | Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.  | 1 |
| 33 | Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.  | 1 |
| 34 | Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.  | 1 |
| 35 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.  | 1 |
| 36 | Одевание и снятие лыж. 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. | 1 |
| 37 | Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.   | 1 |
| 38 | Построение с лыжами. Выполнение строевых команд. Чистка лыж от снега.   | 1 |
| 39 | П.и.: «Эстафеты на лыжах».  | 1 |
| 40 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.   | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 41 | 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» опорой на правую руку. | 1 |
| 42 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.  | 1 |
| 43 | Выполнение скользящего шага без палок: одно несколько) скольжений .   | 1 |
| 44 | Передвижение скользящим шагом.Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. .П.и"Кто дальше проскользит"  | 1 |
| 45 | Спуск с горки.  | 1 |
| 46 | Перекаты на матах   | 1 |
| 47 | Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.   | 1 |
| 48 | Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на полу.  | 1 |
| 49 | Перекаты на матах, ползание по матам различными способами   | 1 |
| 50 | Равновесие на гимнастической скамейке – стойка на одной ноге руки в стороны.  | 1 |
| 51 | Перекаты мячей по гимнастической скамейке.  | 1 |
| 52 | Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.   | 1 |
| 53 | Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая нога в сторону, вперед, назад.  | 1 |
| 54 | Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча  | 1 |
| 55 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).  | 1 |
| 56 | Броски мяча в кольцо двумя руками..   | 1 |
| 57 | Пионербол. Узнавание волейбольного мяча.  | 1 |
| 58 | Игра в паре без сетки (через сетку).  | 1 |
| 59 | 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, вратарем).  | 1 |
| 60 | игры: «Пустое место» «Удочка».Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».  | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 61 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». | 1 |
| 62 | Игры с речевками. Ритмические упражнения                                     | 1 |
| 63 | Подвижные игры с предметами  | 1 |
| 64 | Подвижные игры на бег и прыжки.  | 1 |
| 65 | Метание мячей на дальность. На самостоятельное изучение.                     | 1 |
| 66 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стенку     | 1 |
| 67 | Прыжки в длину с места, прыжки с продвижением вперед.                        | 1 |
| 68 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.       | 1 |

#### 6 класс

| № ур.в году | Тема урока   | Кол-Во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1           | Вводный и первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 1            |
| 2           | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.  | 1            |
| 3           | Повороты на месте в разные стороны.  | 1            |
| 4           | Ходьба с различным положением и движением рук.   | 1            |
| 5           | Ходьба в полуприседе.  | 1            |
| 6           | Ходьба выпадами. Ходьба с высоким подниманием колен.   | 1            |
| 7           | Ходьба с перекатом с пятки на носок.   | 1            |
| 8           | Полоса препятствий. П.и.: «Сбей кеглю», "Собери урожай"  | 1            |
| 9           | П.И. "Собери шарики ". Перебежки парами, группами  | 1            |
| 10          | П.И. "Угадай чей голосок". Бег на месте до 10 с.   | 1            |
| 11          | П.И. "Выше ноги от земли". Ходьба в различном темпе.   | 1            |
| 12          | П.И. Ляпки с мячом. Бег в чередовании с ходьбой.   | 1            |
| 13          | П.И. "Где мы были мы не скажем".   | 1            |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 14 | П.и.: «Обгони мяч», «Сбей кеглю».  | 1 |
| 15 | П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».  | 1 |
| 16 | П.и.: «Светофор», «По сигналу догони».   | 1 |
| 17 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).  | 1 |
| 18 | Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).   | 1 |
| 19 | Бросание мяча из положения сидя.   | 1 |
| 20 | Бросание мяча на дальность.  | 1 |
| 21 | Сбивание предметов большим (малым) мячом.  | 1 |
| 22 | Броски (ловля) мяча в ходьбе.  | 1 |
| 23 | Броски (ловля) мяча в беге.  | 1 |
| 24 | Метание в цель   | 1 |
| 25 | Метание на дальность   | 1 |
| 26 | Метание малого мяча с одно шага  | 1 |
| 27 | Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.   | 1 |
| 28 | Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны.  | 1 |
| 29 | Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поднимание вверх и возвращение в исходное положение.  | 1 |
| 30 | Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.   | 1 |
| 31 | Отход от стены с сохранением правильной осанки.  | 1 |
| 32 | Упражнение на сохранение осанки.   | 1 |
| 33 | Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.  | 1 |
| 34 | Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.   | 1 |
| 35 | Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. | 1 |
| 36 | Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.   | 1 |
| 37 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.   | 1 |
| 38 | Одевание и снятие лыж. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления,                  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.   |   |
| 39 | Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.   | 1 |
| 40 | Построение с лыжами. Выполнение строевых команд. Чистка лыж от снега.   | 1 |
| 41 | П.и.: «Эстафеты на лыжах».  | 1 |
| 42 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.   | 1 |
| 43 | 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» опорой на правую руку. | 1 |
| 44 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.  | 1 |
| 45 | Выполнение скользящего шага без палок: одно несколько) скольжений .   | 1 |
| 46 | Передвижение скользящим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. П.и"Кто дальше проскользит"  | 1 |
| 47 | Спуск с горки. Итоги лыжной подготовки.   | 1 |
| 48 | Ползание на животе, на четвереньках.  | 1 |
| 49 | Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.  | 1 |
| 50 | Лазание по гимнастической стенке вверх , вниз, в стороны.   | 1 |
| 51 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.   | 1 |
| 52 | Вис на рейке.   | 1 |
| 53 | Перелезание через препятствия.  | 1 |
| 54 | Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча  | 1 |
| 55 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).  | 1 |
| 56 | Броски мяча в кольцо двумя руками..   | 1 |
| 57 | Пионербол. Узнавание волейбольного мяча.  | 1 |
| 58 | Игра в паре без сетки (через сетку).  | 1 |
| 59 | Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, вратарем).   |   |
| 60 | игры: «Пустое место» «Удочка». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».                                       | 1 |
| 61 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».                                  | 1 |
| 62 | Игры с речевками. Ритмические упражнения  | 1 |
| 63 | Подвижные игры с предметами.  | 1 |
| 64 | Подвижные игры на бег и прыжки.   | 1 |
| 65 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). | 1 |
| 66 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).                                 | 1 |
| 67 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.  | 1 |
| 68 | Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.  | 1 |

#### 7 класс

| № ур.в году | Тема урока   | Кол-Во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1           | Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1            |
| 2           | Бег с изменением темпа и направления движения.   | 1            |
| 3           | Преодоление препятствий при ходьбе (беге).   | 1            |
| 4           | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).                   | 1            |
| 5           | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.              | 1            |
| 6           | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.                            | 1            |
| 7           | Повороты на месте в разные стороны.  | 1            |
| 8           | Ходьба в колонне по одному, по двое.   | 1            |
| 9           | Бег в колонне.   | 1            |
| 10          | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).                      | 1            |
| 11          | Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).                                     | 1            |
| 12          | Бросание мяча из положения сидя.   | 1            |
| 13          | Бросание мяча на дальность.  | 1            |
| 14          | Сбивание предметов большим (малым) мячом.  | 1            |
| 15          | Броски (ловля) мяча в ходьбе.  | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 16 | Броски (ловля) мяча в беге.   | 1 |
| 17 | Метание в цель  | 1 |
| 18 | Метание на дальность  | 1 |
| 19 | Метание малого мяча с одно шага   | 1 |
| 20 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).   | 1 |
| 21 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).   | 1 |
| 22 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.  | 1 |
| 23 | Прыжки в длину с места, с разбега.  | 1 |
| 24 | Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.   | 1 |
| 25 | Подача волейбольного мяча сверху (снизу).   | 1 |
| 26 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу).  | 1 |
| 27 | Игра в паре без сетки (через сетку).  | 1 |
| 28 | Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.   | 1 |
| 29 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).  | 1 |
| 30 | Передача мяча в парах.  | 1 |
| 31 | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).   | 1 |
| 32 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.  | 1 |
| 33 | Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).  | 1 |
| 34 | Броски мяча в кольцо двумя руками.  | 1 |
| 35 | ТБ на уроках лыжной подготовки. 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.   | 1 |
| 36 | Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.   | 1 |
| 37 | Передвижение ступающим шагом.   | 1 |
| 38 | Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.  | 1 |
| 39 | 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. | 1 |
| 40 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж.  | 1 |
| 41 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг носков лыж.   | 1 |
| 42 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.   | 1 |
| 43 | Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.   | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 44 | Выполнение скользящего шага, держа палки за середину.   | 1 |
| 45 | Игра «Кто дальше проскользит»   | 1 |
| 46 | Выполнение попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 47 | Выполнение бесшажного хода.   | 1 |
| 48 | Преодоление подъемов ступающим шагом, лесенкой.   | 1 |
| 49 | Преодоление подъемов «елочкой».   | 1 |
| 50 | Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.   | 1 |
| 51 | Итоги Л/П   | 1 |
| 52 | «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.                   | 1 |
| 53 | Соблюдение правил игры «Пятнашки».  | 1 |
| 54 | Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».  | 1 |
| 55 | ОРУ с гимнастической скамейкой.   | 1 |
| 56 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. | 1 |
| 57 | Расхождение на гимнастической скамейке.   | 1 |
| 58 | Вис на канате, рейке.   | 1 |
| 59 | Перелезание через препятствия.  | 1 |
| 60 | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.  | 1 |
| 61 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.                        | 1 |
| 62 | Приседание. Ползание на четвереньках.)  | 1 |
| 63 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.                   | 1 |
| 64 | Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).  | 1 |
| 65 | Ходьба по доске, лежащей на полу.   | 1 |
| 66 | Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,   | 1 |
| 67 | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке   | 1 |
| 68 | Подвижные игры на улице.  | 1 |

### 8 класс

| № ур.в году | Тема урока   | Кол-Во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1           | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.                            | 1            |
| 2           | Повороты на месте в разные стороны.  | 1            |
| 3           | Ходьба в колонне по одному, по двое.   | 1            |
| 4           | Бег в колонне.   | 1            |
| 5           | Перестроение в колонне, шеренге, на месте и в движении.                                      | 1            |
| 6           | Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1            |
| 7           | Бег с изменением темпа и направления движения.   | 1            |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 8  | Преодоление препятствий при ходьбе (беге).   | 1 |
| 9  | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).   | 1 |
| 10 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).  | 1 |
| 11 | Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).   | 1 |
| 12 | Бросание мяча из положения сидя.   | 1 |
| 13 | Бросание мяча на дальность.  | 1 |
| 14 | Сбивание предметов большим (малым) мячом.  | 1 |
| 15 | Броски (ловля) мяча в ходьбе.  | 1 |
| 16 | Броски (ловля) мяча в беге.  | 1 |
| 17 | Метание в цель   | 1 |
| 18 | Метание на дальность   | 1 |
| 19 | Метание малого мяча с одно шага  | 1 |
| 20 | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.   | 1 |
| 21 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.                                       | 1 |
| 22 | Приседание. Ползание на четвереньках.).  | 1 |
| 23 | ОРУ с гимнастической скамейкой.  | 1 |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.                | 1 |
| 25 | Расхождение на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 26 | Вис на канате, рейке.  | 1 |
| 27 | Перелезание через препятствия.   | 1 |
| 28 | «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.                                  | 1 |
| 29 | Соблюдение правил игры «Пятнашки».   | 1 |
| 30 | Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».   | 1 |
| 31 | Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.  | 1 |
| 32 | Подача волейбольного мяча сверху (снизу).  | 1 |
| 33 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу).   | 1 |
| 34 | Игра в паре без сетки (через сетку).   | 1 |
| 35 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. | 1 |
| 36 | Передвижение ступающим шагом. Прокладывание ново лыжни.  | 1 |
| 37 | Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.   | 1 |
| 38 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж.   | 1 |
| 39 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг носков лыж.  | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 40 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.  | 1 |
| 41 | Повороты в движении.   | 1 |
| 42 | Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.  | 1 |
| 43 | Выполнение скользящего шага, держа палки за середину.  | 1 |
| 44 | Игра «Кто дальше проскользит»  | 1 |
| 45 | Выполнение попеременного двухшажного хода.   | 1 |
| 46 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу   | 1 |
| 47 | Выполнение бесшажного хода.  |   |
| 48 | Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .  | 1 |
| 49 | Преодоление подъемов «елочкой».  | 1 |
| 50 | Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.  | 1 |
| 51 | Игры на лыжах.   | 1 |
| 52 | Итоги Л/П. Лыжная прогулка.  | 1 |
| 53 | Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.  | 1 |
| 54 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).   | 1 |
| 55 | Передача мяча в парах.   | 1 |
| 56 | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).  | 1 |
| 57 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.   | 1 |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча по прямой .  | 2 |
| 59 | Броски мяча в кольцо двумя руками.   |   |
| 60 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).                                  | 1 |
| 61 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).  | 1 |
| 62 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.   | 1 |
| 63 | Прыжки в длину с места, с разбега.   | 1 |
| 64 | Футбол. Узнавание футбольного мяча.  | 1 |
| 65 | Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). | 1 |
| 66 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).  | 1 |
| 67 | Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.  | 1 |
| 68 | Игра в футбол.   | 1 |

### 9 класс

| № ур.в году | Тема урока  | Кол-Во часов |
|-------------|---|--------------|
| 1           | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | 1            |
| 2           | Повороты на месте в разные стороны.                               | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 3  | Ходьба в колонне по одному, по двое.  | 1 |
| 4  | Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.  | 1 |
| 5  | Бег с изменением темпа и направления движения.  | 1 |
| 6  | Преодоление препятствий при ходьбе (беге).  | 1 |
| 7  | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).  | 1 |
| 8  | Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.   | 1 |
| 9  | Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.  | 1 |
| 10 | Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.  | 1 |
| 11 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).   | 1 |
| 12 | Бросание мяча из положения сидя.  | 1 |
| 13 | Бросание мяча на дальность.   | 1 |
| 14 | Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю».  | 1 |
| 15 | Броски (ловля) мяча в ходьбе и беге.  | 1 |
| 16 | Метание в цель. Метание на дальность  | 1 |
| 17 | Метание малого мяча с одно шага, т 3 шагов.   | 1 |
| 18 | ОРУ на ковриках.  | 1 |
| 19 | ОРУ с гимнастической скамейкой.   | 1 |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.     | 1 |
| 21 | Расхождение на гимнастической скамейке.   | 1 |
| 22 | Вис на канате, рейке.   | 1 |
| 23 | Перелезание через препятствия.  | 1 |
| 24 | Волейбол. Волейбольная разминка.  | 1 |
| 25 | Подача волейбольного мяча сверху (снизу).   | 1 |
| 26 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу).  | 1 |
| 27 | Игра в паре без сетки (через сетку).  | 1 |
| 28 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Разминка баскетболиста.   | 1 |
| 29 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).  | 1 |
| 30 | Передача мяча в парах.  | 1 |
| 31 | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).   | 1 |
| 32 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.  | 1 |
| 33 | Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.  | 1 |
| 34 | Броски мяча в кольцо двумя руками.  | 1 |
| 35 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага, скользящий шаг. | 1 |
| 36 | Передвижение ступающим шагом. Прокладывание новой лыжни.  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 37 | Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.                                  | 1 |
| 38 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.                                     | 1 |
| 39 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом.   | 1 |
| 40 | Повороты в движении.  | 1 |
| 41 | Повороты с небольшого спуска.   | 1 |
| 42 | Выполнение скользящего шага .   | 1 |
| 43 | Игра «Кто дальше проскользит»   | 1 |
| 44 | Выполнение попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 45 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу  | 1 |
| 46 | Выполнение бесшажного хода.   | 1 |
| 47 | Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с ббесшажным на спусках.                   |   |
| 48 | Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .   | 1 |
| 49 | Преодоление подъемов «елочкой».   | 1 |
| 50 | Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.   | 1 |
| 51 | Игры на лыжах.  | 1 |
| 52 | Итоги Л/П. Лыжная прогулка.   | 1 |
| 53 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). | 1 |
| 54 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).                                 | 1 |
| 55 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.  | 1 |
| 56 | Прыжки в длину с места, с разбега.  | 1 |
| 57 | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.                                | 1 |
| 58 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.      | 2 |
| 59 | Приседание. Ползание на четвереньках.).   |   |
| 60 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. | 1 |
| 61 | Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).                      | 1 |
| 62 | Ходьба по доске, лежащей на полу.   | 1 |
| 63 | Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,                       | 1 |
| 64 | Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем.             | 1 |
| 65 | Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).     | 1 |
| 66 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).                                 | 1 |
| 67 | Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.                             | 1 |
| 68 | Игра в футбол.  | 1 |

## Учебно-методическое обеспечение.

### 1. Нормативные документы:

Адаптированная основная общеобразовательная программа (ФАООП ОУУ РАС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Государственного казенного общеобразовательного учреждения УР «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

### 2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

-Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007.

- Адаптивная физическая культура в школе : начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова ; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.

-Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.

-Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М. : ФиС, 1991. – 542 с.

- Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев, Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.

- Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незлышащих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - № 3. - С. 9 - 13.

-Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. - 152 с

### 3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

#### Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура»должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями АООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи,;

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**КИМы:**

Выполнять прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед-назад, вправо-влево; прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед-назад, вправо-влево; прыжок через начерченную линию; прыжки с ноги на ногу; прыжки в длину с разбега; прыжки в обозначенное место.

Выполнять гимнастические упражнения: Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке; лазание и перелазание через гимнастическую скамейку; Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Выполнять упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении и на месте; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель; броски мяча в корзину двумя руками от груди.