

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа – интернат № 5 г. Нижнеудинск»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей -  
предметников  
Протокол от «23» 08. 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МКОУ  
«Школа – интернат № 5 г.  
Нижнеудинск»  
от «31» 08. 2023г. №158-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями )

Вариант 2

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), приказом МКОУ «Школа-интернат №5 г. Нижнеудинск» «Об утверждении адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Рабочая программа предусматривает обучение «Адаптивная физкультура»:

- 5 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год,
- 6 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год,
- 7 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год,
- 8 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год,
- 9 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год.

Одним из важнейших

направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

*Целью занятий* по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной

жизни. *Основные задачи:* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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: вышепрыгнул, 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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм.*

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

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

### ***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 передач 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, пролазание потуннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег по пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### ***Велосипедная подготовка.***

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

двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на 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 учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

### *Лыжная подготовка.*

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

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

### *Туризм.*

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банкетушки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.

шка:совмещениеугловверхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол,затягиваниечехла.Узнавание(различение)составных частейпалатки:днище,крыша,стеныпалатки,растяжки,стойка,колышки. Подготовка места дляустановки палатки.Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых)колышковпризакреплениипалаткиназемле.Установлениестоек.Установлениерастяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки:выниманиеколышков(срастяжки,изднища),складываниеколышковвчехол,вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол,складывание растяжек напалатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол,закрываниесумки-чехла.Подготовкакостровогоместа.Складываниекостра.Разжигание костра.Поддержание огня вкостре. Тушение костра.Соблюдение правилповедениявпоходе:нельзяотставать,убегатьвперед,нельзяикудауходитьбезразрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя,нельзя бросатьмусорвлесу,нельзятрогатьлесныхживотных.

### ***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.*Принятие исходного положения для построения иперестроения:основнаястойка,стойка«ногинаширинеплеч»(«ногинаширинеступни»).

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги вкруг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты наместевразныестороны. Ходьбавколоннепоодному, подвое.Бегвколонне.

*Общеразвивающиеикорректирующиеупражнения.*Дыхательныеупражнения:произвольныйвдох(выдох)черезрот(нос),пр оизвольныйвдохчерезнос(рот),выдохчерезрот(нос).Одновременное(поочередное)сгибание(разгибание)пальцев.Противопост авлениепервогопальцаостальнымнаоднойруке(одновременнодвумяруками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибаниепальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговыедвижения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движенияруками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе):вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками висходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.Подниманиеголовывположении«лежанаживоте».Наклонытуловищавперед(встороны,назад).Поворотытуловищав право(влево).Круговыедвиженияпрямымирукамивперед(назад). Наклоны туловищавсочетаниисповоротами.Стояниенаколенях.

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» (и з 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. Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание и верх 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, остенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в

ходьбе(беге). Метаниевцель(надальность).Переносгруза.

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

**5-9 класс**

<b>Наименование раздела и темы учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение раздела и темы учебного предмета</b>
1.Коррекционные подвижные игры	18
2.Лыжная подготовка	12
3.Туризм	5
4.Физическая подготовка	33(31 ч.для 9классов)
4.1.Построения и перестроения	1
4.2.Общеразвивающие и корректирующие упражнения	6(4 ч.для 9классов)
4.3.Ходьба и бег	8
4.4. Прыжки	6
4.5.Ползание,подлезание,лазание,перелезание	4
4.6.Броски,ловля,метание,передачапредметови переносгруза	8
	Итого : 68 часов

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
Адаптивная физкультура 5 класс**



№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Раздел I. Физическая подготовка.	14	<p>Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Прыжки на одной, двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Метание в цель (на дальность).</p>	Тестирование		<p>побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих</p>

						<p>текстов для чтения, задач для решения;</p>
2	<p><b>Раздел II. Коррекционные подвижные игры.</b></p>	20	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание,</p>	Зачёт		<p>формирование позитивного</p>

			<p>ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>			<p>социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ;</p>
--	--	--	--	--	--	--

3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	14	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение	Тестирование		воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.); формирование
---	---------------------------------------	----	--	--------------	--	---

			<p>последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>			<p>экологически сообразного поведения; воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Яккласс, ютуб - канал Академии и т.д.);</p>
--	--	--	--	--	--	---

4	<b>Раздел IV. Велосипедная подготовка.</b>	10	Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о	Зачёт	воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс, ютуб - канал Академии и т.д.);
---	--	----	---	-------	--

			неисправности велосипеда, накачивание колеса)			организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к
--	--	--	---	--	--	---

						<p>чужим идеям, публичного выступления, аргументированияи отстаивания</p> <p>своей точки зрения.</p>
--	--	--	--	--	--	--



5	Раздел V. Туризм	10	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).          Укладывание рюкзака.          Раскладывании спального мешка.</p>	Практическая работа		<p>побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ; воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в</p>
---	------------------	----	---	---------------------	--	--

						музеях и т.д.);
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>				
	<b>Всего: 68 часов</b>					

## Адаптивная физкультура 6 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	<b>Раздел I. Физическая подготовка.</b>	7	<p>Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Метание в цель (на дальность).</p>	Тестирование	<p><b>7 часов</b> Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).</p> <p>Метание в цель (на дальность).</p>	<p>побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; воспитание любви прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.);</p>

2	<b>Раздел II.</b> Коррекционные подвижные игры.	10	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в	Зачёт	<b>10 часов</b> <i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача, ловля, отбивание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
---	--	----	--	-------	--	---

			<p>паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>		<p><i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки.</p> <p><i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>	<p>организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; формирование экологически сообразного поведения;</p>
--	--	--	---	--	---	---

3	Раздел III. Лыжная подготовка.	7	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).          Транспортировка лыжного инвентаря.          Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.          Чистка лыж от снега.          Стояние на параллельно лежащих лыжах.          Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Тестирование	<p><b>7 часов</b> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).          Транспортировка лыжного инвентаря.          Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.          Чистка лыж от снега.          Стояние на параллельно лежащих лыжах.          Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом.</p>	<p>воспитание информационной культуры и информационной безопасности</p> <p>(уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс, ютуб-канал Академии и т.д.);          организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими</p>
---	--------------------------------	---	--	--------------	---	--

						<p>одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения;</p>
4	<p><b>Раздел IV. Велосипедная подготовка.</b></p>	5	<p>Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>	Зачёт	<p><b>5 часов</b>  Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание</p>	<p>побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;</p>

					колеса)	организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими
--	--	--	--	--	---------	---



						одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
5	<b>Раздел V. Туризм</b>	5	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывании спального мешка.	Практическая работа	<b>5 часов</b> Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака.	побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; □ формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; □ воспитание любви прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.);
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			<b>34 часа</b>	

**Всего: 68 часов**

## Адаптивная физкультура 7 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	<b>Раздел I. Физическая подготовка.</b>	7	Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (на дальность).	Тестирование	<b>7 часов</b> Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук). Метание в цель (на дальность).	демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения; воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер- классы, уроки- исследования и др. ;

						формирование экологически сознательного поведения;
2	<b>Раздел II.</b> Коррекционные подвижные игры.	10	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя	Зачёт	<b>10 часов</b> <i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча.	воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих

		<p>руками.  <i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).  <i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).  Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.  Остановка катящегося мяча ногой.  <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>		<p>Передача, ловля, отбивание баскетбольного мяча.  Броски мяча в кольцо двумя руками.  <i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу).  Игра в паре без сетки.  <i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота.  <i>Подвижные игры.</i>  Эстафета, пятнашки.</p>	<p>способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ; воспитание любвик прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.); воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс, ютуб-канал Академии и т.д.);</p>
--	--	---	--	---	--

3	Раздел III. Лыжная подготовка.	7	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).          Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.          Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Тестирование	<p><b>7 часов</b> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).          Транспортировка лыжного инвентаря.          Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.          Чистка лыж от снега.          Стояние на параллельно лежащих лыжах.          Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом.</p>	<p>побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ; воспитание любви прекрасному, к природе, к родному</p>
---	--------------------------------	---	---	--------------	---	---

						краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.);
4	<b>Раздел IV. Велосипедная подготовка.</b>	5	Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде.	Зачёт	<b>5 часов</b> Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на	инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки

						своего к ней
--	--	--	--	--	--	--------------

			<p>Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>		<p>расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>	<p>отношения; организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической</p>
--	--	--	---	--	---	---



						<p>проблемы, генерирования</p> <p>и оформления собственных идей,</p> <p>уважительного отношения к чужим идеям,</p> <p>публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
5	<b>Раздел V. Туризм</b>	5	Узнавание (различение) предметов туристического	Практическая	<b>5 часов</b> Узнавание	демонстрация примеров

			инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывании спального мешка.	работа	(различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака.	ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения; воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ;
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			<b>34 часа</b>	
<b>Всего: 68 часов</b>						

## Адаптивная физкультура 8 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	<b>Раздел I. Физическая подготовка.</b>	14	Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на одной, двух ногах (с одной ноги на другую). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (на дальность).	Тестирование		побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия- экскурсии, занятия в музеях и т.д.);

2	<b>Раздел II. Коррекционные подвижные игры.</b>	20	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём	Зачёт		инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её
---	---	----	--	-------	--	---

			<p>волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>			<p>поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>организация групповой работы или работы в парах с целью</p> <p>воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме;</p> <p>формирование экологически сознательного поведения;</p>
--	--	--	---	--	--	--

3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	14	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).          Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.          Чистка лыж от снега.          Стояние на параллельно лежащих лыжах.          Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом,</p>	Тестирование		<p>воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн,          видео- лекции,          использование программ-тренажеров,          тестов,          мультимедийных презентаций,          фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс, ютуб - канал</p>
---	---------------------------------------	----	---	--------------	--	--

			продвижение в сторону приставным шагом.			Академии и т.д.); организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения;
--	--	--	---	--	--	---

4	<b>Раздел IV. Велосипедная подготовка.</b>	10	Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде.	Зачёт		побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания
---	--	----	--	-------	--	---



			Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)			обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего отношения; организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
5	<b>Раздел V. Туризм</b>	10	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывании спального мешка.	Практическая работа		• организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества

						и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и
--	--	--	--	--	--	--

						<p>групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>				

**Всего: 68 часов**

## Адаптивная физкультура 9 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	<b>Раздел I. Физическая подготовка.</b>	14	Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на одной, двух ногах (с одной ноги на другую). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (на дальность).	Тестирование		побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия- экскурсии, занятия в музеях и т.д.);
2	<b>Раздел II. Коррекционные подвижные игры.</b>	20	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение	Зачёт		инициирование обсуждения социально

		баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём		значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её
--	--	---	--	--

			<p>волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>			<p>поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме;</p> <p>формирование экологически сообразного поведения;</p>
3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	14	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.</p> <p>Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте,</p>	Тестирование		<p>воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео- лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов,</p>

		продвижение вперед		проведение учебных занятий на платформах Учи.ру,
--	--	--------------------	--	---

			приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.			Инфоурок, Якласс, ютуб -канал Академии и т.д.); организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения;
4	<b>Раздел IV. Велосипедная подготовка.</b>	10	Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с	Зачёт		побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и



		поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.		самоорганизации; инициирование обсуждения социально значимой
--	--	--	--	--

			<p>Разворот на двухколесном велосипеде.</p> <p>Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>			<p>информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу,</p> <p>выработки своего к ней отношения;</p> <p>организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
5	<b>Раздел V. Туризм</b>	10	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>Укладывание рюкзака.</p> <p>Раскладывание спального мешка.</p>	Практическая работа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб,</li> </ul>

						проблемных ситуаций;
						• воспитание инициативности, развития

