

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО ст. классов

Шмаков /Е.И.Шмакова

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Кутилова /Ю.В.Кутилова

«01» 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СО «ЕШЦ № 8»

Шмаков /Б.А.Шмаков

«01» 09 2022 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью и
тяжелыми множественными нарушениями развития

(2 вариант)

5 – 9 классов

Составители:
Шмакова Е.И.,
учитель, ВКК
Карачева А.Е.,
учитель, ИКК

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР.

Рабочая программа учебного предмета «адаптивная физическая культура» для 5 - 9 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Протокол №4/15 от 22.12.2015 г. Федерального учебно – методического объединения по общему образованию «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа (ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (вариант 2),

5. Приказ мин. просвещения РФ N115 от 22.03.2021 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам программам-образовательным программам общего начального, основного общего и среднего общего образования»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 N 15 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);

9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;

10. Приказ ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» № 53-О от 27.05.2021 г. о «положении о рабочей программе педагогов государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;

11. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 5 - 9 классов с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
3. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой;
5. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 - 9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ИН), ТМНР (вариант 2)

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических

действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и другое.

Общая характеристика учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая обучающихся с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Место учебного предмета «адаптивная физическая культура» у обучающихся 5 - 9 классов (вариант 2) в учебном плане

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 5 - 9 классов рассчитана на 340 часов. Учебный предмет «адаптивная физическая культура» проводится 2 раза в неделю, что составляет 68 уроков в год в 5 - 9 классах.

№	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	18	18	16	16	16
2	Лыжная подготовка	14	14	14	16	16
3	Подвижные игры	10	10	10	10	10
4	Спортивные игры	10	10	14	12	14
5	Физическая подготовка	16	16	14	14	12
6	Теоретические знания	В процессе урока				
	ИТОГО:	68	68	68	68	68

Планируемые (возможные) результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» обучающимися 5 – 9 классов (вариант 2)

Личностные и предметные планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с умеренной, тяжелой,

глубокой умственной отсталостью и ТМНР должны рассматриваться в качестве возможных (примерных, ожидаемых) результатов, соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям.

Конкретизация личностных (возможных) планируемых результатов по окончании 9 класса:

№ п/п	Содержание планируемых личностных результатов АООП (В2)	Планируемые (возможные) личностные результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
1.	<p>Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»</p>	<p><i>Физические характеристики персональной идентификации</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Определяет свой демографический статус; ✓ Определяет круг своих интересов; ✓ Определяет стиль жизни (мало сплю, устал, много ем) <p><i>Гендерная идентичность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Обладает спектром толерантных установок по отношению к представителям противоположного пола. <i>Этническая идентичность</i> ✓ Осознает уникальность и специфику не только своего народа, но и других референтных групп (осознает этническое и расовое разнообразие); <p><i>Возрастная идентификация</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша); ✓ Проявляет уважение к людям старшего возраста. <p><i>Профессиональная идентичность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Осознает себя представителем определенной профессии.
2.	<p>Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности</p>	<p><i>«Уверенность в себе»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Осознает свои характерные особенности и предпочтения; ✓ Понимает, что он, как и каждый человек, уникален и неповторим; ✓ Осознает, что может, а что ему пока не удастся; <p><i>«Чувства, желания, взгляды»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осознанно воспринимает свои собственные эмоции — чувства и переживания; ✓ понимает эмоциональные состояния других людей; <p><i>«Социальные навыки» -</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ знает нормы и правила поведения, на основе которых в дальнейшем складываются этически ценные формы общения; ✓ вступает в диалог с окружающими по собственной инициативе; ✓ задает тему беседы; ✓ пользуется речевыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов; ✓ использует элементарные формы речевого этикета; ✓ принимает доброжелательные шутки в свой адрес; ✓ вносит собственный вклад в коллективную деятельность, реализуя свои интересы и стремления; ✓ способен оценить достижения других и свои собственные, терпимо относится к промахам и ошибкам других, воспринимает доброжелательную критику со стороны; ✓ делится со взрослыми своими чувствами и переживаниями;

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ способен оказать помощь и принять ее от другого; ✓ проявляет чувство ответственности.
3.	Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в ее органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	<p><i>Мотивационно – личностный блок</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ испытывает потребность в новых знаниях <p><i>Познавательные ценности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ориентируется на точку зрения другого человека, на его эмоциональное состояние; ✓ Проявляет отношение к действиям другого человека ✓ Проявляет минимальный интерес к событиям общественной жизни в стране, в области, в родном городе проявляет отношение к действиям другого человека <p><i>Ценности преобразования</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ стремится сделать сам то, что доступно другому ✓ использует опыт других и свой опыт ✓ стремится помогать окружающим <p><i>Ценности переживания</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ проникается чувством красоты к творениям искусства, вещам ✓ осознает значимость другого человека ✓ выражает сочувствие и сорадость. ✓ использует модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<p><i>Биологический уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.) ✓ сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.) <p><i>Психологический уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Проявляет способность к простейшим целеустремленным действиям
5.	Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<p><i>Осознает себя в:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Осознает себя в следующих социальных ролях: ✓ семейно – бытовых ✓ профессиональных ✓ общественно – политических – ситуативных ✓ стремится узнать новые факты, овладеть знаниями и т.п. ✓ минимальное стремление проявлять интеллектуальную активность ✓ проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки) ✓ проявляет элементарную престижную мотивацию (желает быть первым, занять престижное место среди товарищей)
6.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах	<p><i>Общие вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Прослеживает связь между своими действиями и наступившими последствиями; ✓ Понимает, какое поведение считается ответственным, а какое – нет; <p><i>Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осознает, что определенные его действия несут опасность для него. <p><i>Ответственность за действия, связанные с благополучием близких и других людей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ проявляет поведение, ответственное по отношению к близким

		<p>людям.</p> <p><i>Ответственность за собственные вещи</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате. <p><i>Ответственность за данное слово и принятое решение</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Понимает, что за те слова, которые он говорит, и те обещания, которые дает, он несет ответственность. ✓ Ответственность за собственные успехи, а особенно неудачи <p><i>Экологическая ответственность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ не мусорит на улице ✓ не ломает деревья.
7.	Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств	<ul style="list-style-type: none"> ✓ воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства ✓ понимает на начальном уровне эстетику поведения и эстетику внешнего вида. ✓ также включается общение между взрослыми и детьми, общение в детском коллективе. ✓ проявляет зачатки творческих способностей
8.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - принимать и оказывать помощь. ✓ соотносит свои желания, стремления с интересами других людей; ✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - уважительно относиться к окружающим людям; ✓ принимать и оказывать помощь.

Планируемые (возможные) предметные результаты:

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 и подвижные игры.*

Оценивание личностных и предметных (возможных) результатов освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Оценивание личностных результатов обучающихся в 5 – 9 классах с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР является продолжением динамики развития личностных результатов 1 – 4 классов. Личностные результаты

освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 2) оценивается ежегодно в мае.

Индикаторы оценки достижения предметных (возможных) результатов освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» 5 - 9 классы (вариант 2)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним);
2.	ПП	действие выполняется ребенком со значительной физической помощью взрослого;
3.	П	действие выполняется ребенком с частичной физической помощью взрослого;
4.	О	действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или вербально); действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу;
5.	С	действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

В качестве основного критерия при отслеживании динамики образовательных достижений обучающихся 5-9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР используется балльная оценка усвоения программного материала, которая соотносится с отметками «3», «4», «5».

«3» (удовлетворительно)	Смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 25% до 40% заданий.
«4» (хорошо)	Преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 41% до 65% заданий.
«5» (очень хорошо)	Самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Такая система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ТМНР) в овладении конкретными учебными действиями.

В случае затруднений в оценке сформированности действий и представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние при занятиях адаптивной физической культурой.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классах (вариант 2)

Требования по формированию БУД на уроках адаптивной физической культуры	Планируемые (возможные) результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
---	--

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность; ➤ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ➤ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы.
Формирование учебного поведения	<p>Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ фиксирует взгляд на говорящем и на задании; ➤ понимает жестовую инструкцию; ➤ выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий; ➤ использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование; ➤ подражает действиям, выполняемым педагогом; ➤ последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
Формирование умения выполнять задание	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин; ➤ при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца; ➤ выполняет задания самостоятельно от начала до конца
Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

Оценивание БУД осуществляется 1 раз в год (май месяц) с применением бальной системы оценивания. Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Содержание учебного предмета «адаптивная физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов (вариант 2)

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Легкая атлетика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Содержание учебного материала 5 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практический материал: Техника метания мяча на дальность. Прыжки в длину через препятствие. Передача предметов из различных исходных положений. Лазание по гимнастической стене.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения у вертикальной плоскости. Переход из положения лежа в положения в сидя. Комплекс упражнений на гимнастическом мате.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: 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.

Практический материал: Стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами. Крепление ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий ход. Подъем после падения лежа на боку.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Инструктаж техники безопасности.

Практический материал. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Отбивание баскетбольного мяча одной рукой от пола.

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча.

Практический материал: Выполнение удара в ворота с места и с разбега.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Стрельба по мишени», «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки», «Салки с мячом», «Точно в цель», «Охотники и утки».

Содержание учебного материала 6 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практический материал: приемы ходьбы и бега с изменением темпа и направления движения. Метание малого мяча на дальность с шагом. Прыжок в длину с места. Приемы бега и ходьбы с преодолением препятствий. Лазание и перелазание через препятствия. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Ходьба и бег из различных исходных положений с изменением положения рук. Переход из положения лежа в положения в сидя. Комплекс упражнений на гимнастическом мате. Упражнения у вертикальной плоскости. Ходьба по гимнастическим снарядам. Упражнения на гимнастическом мате.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: 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.

Практический материал: Ступающий ход. Подъем после падения лежа на боку. Поворот на 90 градусов. Скользящий ход с палками. Свободное передвижение по лыжне. Прохождение дистанции 500 метров на время и без.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.

Практический материал. Броски мяча в кольцо. Владение мячом.

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча.

Практический материал: Приемы мяча ногами. Удар по воротам с места.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Меткий стрелок», «Найти цвета», «Найди свой домик», «Невод», «Рыбак и рыбки», «Хвостики», «Коршун», «Наседка».

Содержание учебного материала 7 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение чистоты спортивного оборудования и инвентаря.

Практический материал: Броски мяча 2 руками. Сбивание предметов малым и средним мячом. Прыжки в длину различными способами. Метание малого мяча в цель с места. Прыжки в высоту через низкую планку.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики. Основные понятия физической подготовки.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Комплекс корригирующих упражнений. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Сгибание и разгибание рук на низкой и высокой перекладине. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: 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.

Практический материал: Стойка лыжника и выполнение распоряжений. Повороты на месте 180,90,360 ступающим шагом. Безшажный ход. Свободное скольжение по лыжне. Прохождение дистанции 500м. Спуск с горы. Подъем ступающим шагом.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.

Практический материал. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Владение мячом различными способами. Передача мяча после владения.

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча.

Практический материал: Приемы мяча ногой. Удар по воротам с места.

Бадминтон. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Практический материал: Удар по волану: снизу, сверху. Передача волана через сетку. Подача волана.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Переправа», «Салки с мячом», «Ножной мяч», «Бездомный заяц», «Фигуры», «У ребят порядок строгий», «Попади в кольцо», «Пятиминутка».

Содержание учебного материала 8 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение чистоты спортивного оборудования и инвентаря.

Практический материал: Специально – беговые упражнения. Сбивание предметов большим и малым мячом. Приемы ловли и передачи среднего мяча. Метание мяча на дальность с шагом. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики. Основные понятия физической подготовки.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений в движении и без предметов. Комплекс упражнений у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической скамье. Перелазание через предметы. Ходьба со взмахами рук и ног. Комплексы упражнений в движении с предметами.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: 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.

Практический материал: Поворот на 45 градусов прыжком. Стояние на параллельно стоящих лыжах. Ступающий шаг. Скользящий ход с палками. Подъем лесенкой. Торможение на лыжах. Свободное скольжение по лыжне.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.

Практический материал: Ловля мяча двумя руками различными способами. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой, двумя руками поочередно. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Спортивная игра «Точно в цель».

Бадминтон. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Практический материал: Удар по волану: снизу, сверху. Передача волана через сетку. Подача волана.

Волейбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в волейбол. Основные понятия игры Волейбол.

Практический материал: Владение мячом снизу, сверху двумя руками. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча через сетку.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Охота на лис», «Светофор», «Попрыгун», «Пятнашки».

Содержание учебного материала 9 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение чистоты спортивного оборудования и инвентаря.

Практический материал: Приемы бега с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель с разбега. Ловля и передача малого мяча. Техника прыжка в высоту с разбега. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики. Основные понятия физической подготовки.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений в движении с предметами. Эстафета с гимнастическими предметами. Лазание по гимнастической стене с переходом на скамью. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: 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.

Практический материал: Поворот на месте на 360 градусов. Одновременно - одношажный ход. Преодоление подъёмов полу-ёлочкой ёлочкой. Торможение одновременно - двушажный ход. Свободное скольжение по лыжне.

Раздел: «Спортивные игры»

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча. Основные понятия игры футбол.

Практический материал: Бросок мяча и аута. Удар по воротам. Спортивная игра «Попади цель». Прием и передачи мяча одной ногой.

Волейбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в волейбол. Основные понятия игры Волейбол.

Практический материал: Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Отбивание волейбольного мяча об стену различными способами. Нижняя подача. Передача мяча по зонам. Игра в пионербол.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: Подвижная игра «Стоп», «Цапля», «Статуи», «Попади в обруч», «Десять передач».

**Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура»
5 класс (вариант 2)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики. ✓ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	«Лыжная подготовка»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Понимает жестовую инструкцию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ul style="list-style-type: none"> за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	спортивных элементов.
4	«Подвижные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя 	Соблюдение правил подвижных игр
5	«Спортивные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Способен выполнить посильное задание от начала до конца. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
ИТОГО: 68 ч.						

**Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура»
6 класс (вариант 2)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики. ✓ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	«Лыжная подготовка»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения 	Сдача контрольных нормативов. Правильное

			<p>т.ч. с использованием технических средств).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры. 	<p>площадках школы.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Понимает жестовую инструкцию. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. 	<p>учителя;</p> <p>3. Наблюдение за демонстрацией учителя;</p> <p>4. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	<p>выполнение техники спортивных элементов.</p>
4	«Подвижные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. 	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Соблюдение правил игры;</p> <p>3. Слушание объяснения учителя;</p> <p>4. Наблюдение за демонстрацией учителя</p>	<p>Соблюдение правил подвижных игр</p>
5	«Спортивные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Способен выполнить посильное задание от начала до конца. 	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Слушание объяснения учителя;</p> <p>3. Наблюдение за демонстрацией учителя;</p> <p>4. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.</p>
ИТОГО: 68 ч.						

**Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура»
7 класс (вариант 2)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики. ✓ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	«Лыжная подготовка»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения 	Сдача контрольных нормативов. Правильное

			<p>т.ч. с использованием технических средств).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры. 	<p>площадках школы.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Понимает жестовую инструкцию. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. 	<p>учителя;</p> <p>3. Наблюдение за демонстрацией учителя;</p> <p>4. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	<p>выполнение техники спортивных элементов.</p>
4	«Подвижные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. 	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Соблюдение правил игры;</p> <p>3. Слушание объяснения учителя;</p> <p>4. Наблюдение за демонстрацией учителя</p>	<p>Соблюдение правил подвижных игр</p>
5	«Спортивные игры»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Способен выполнить посильное задание от начала до конца. 	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Слушание объяснения учителя;</p> <p>3. Наблюдение за демонстрацией учителя;</p> <p>4. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.</p>
ИТОГО: 68 ч.						

**Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура»
8 класс (вариант 2)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики. ✓ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	«Лыжная подготовка»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Понимает жестовую инструкцию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. 	<ul style="list-style-type: none"> за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	спортивных элементов.
4	«Подвижные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя 	Соблюдение правил подвижных игр
5	«Спортивные игры»	12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Способен выполнить посильное задание от начала до конца. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
ИТОГО: 68 ч.						

**Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура»
9 класс (вариант 2)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Выполняет задания самостоятельно от начала до конца. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики. ✓ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	«Лыжная подготовка»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения 	Сдача контрольных нормативов. Правильное

			<p>т.ч. с использованием технических средств).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры. 	<p>площадках школы.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Понимает жестовую инструкцию. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. 	<p>учителя;</p> <p>3. Наблюдение за демонстрацией учителя;</p> <p>4. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	<p>выполнение техники спортивных элементов.</p>
4	«Подвижные игры»	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. ✓ Выполняет задания самостоятельно от начала до конца. 	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Соблюдение правил игры;</p> <p>3. Слушание объяснения учителя;</p> <p>4. Наблюдение за демонстрацией учителя</p>	<p>Соблюдение правил подвижных игр</p>
5	«Спортивные игры»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следует предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Слушание объяснения учителя;</p> <p>3. Наблюдение за демонстрацией учителя;</p> <p>4. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.</p>
ИТОГО: 68 ч.						

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Тренажерный зал, расположенный на 1 этаже школы. Оборудование тренажерного зала: эллиптический тренажер – (1шт.), стенка спортивная – (3шт.), коврик гимнастический – (12шт.), скамейка гимнастическая – (2шт.), обруч гимнастический – (2шт.), палка гимнастическая (дерево) – (5шт.), мяч д/ занятий ЛФК – (5шт), мяч б/т. – (5шт.), коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.), коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей -(1шт.), тактильная дорожка (1 шт.), массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт., 6 см. – 3 шт., 8 см. – 2 шт., 9 см. – 3 шт., 12 см. – 2 шт. мяч массажный Torneo, 65 см (4 шт.). Мяч гимнастический Torneo, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.). Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.). Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.). Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.). Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.). Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.). Коврики гимнастические (12 шт.). Массажная роликовая доска (2 шт.). Наклонная доска (1 шт.). Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор). Балансировочная доска (1 шт.). Полусфера (6 шт.). Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг (42 шт.). Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря (1 шт.). Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.). Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.). Диск здоровья Тривес (4 шт.). Степ-платформа трехуровневая (6 шт.)

Спортивный зал, расположенный отдельно стоящее здание во дворе школы. Оборудование спортивного зала: лыжи – (25 шт.), палки лыжные – (50.), маты спортивные – (8 шт.), мячи баскетбольные – (15.), мячи футбольные – (6.), мячи волейбольные – (20.), мяч набивной – (7.), набор настольный теннис – (2.), обруч гимнастический взросл. – (5.), палки гимнастические пластик. –(15.), ракетка настольный теннис – (10.), сетка волейбольная – (1.), сетка баскетбольная капрон – (2.), щит баскетбольный – (2.), стол теннисный – (1.), фитбол – (4.), стенка гимнастическая – (5.), гимнастические скамейки – (6.), скакалки – (15.), набор для бадминтона – (6.), коврик гимнастический – (4.)

Кабинет здоровья, расположенный на 2 этаже школы. Оборудование кабинета здоровья: стол (1 шт.), стула (2 шт.), диван (1 шт.), шкафы (2 шт.), угловой шкаф (1 шт.), ковер (1 шт.), сухой бассейн с шариками (1 шт.), гимнастические коврики (8 шт.), скамья (2 шт.), массажные мячи (12 шт.), Елка с отверстиями (1 шт.), палки гимнастические (8 шт.), колокольчики (20 шт.), скакалки (20 шт.)