

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

РАССМОТРЕНО:  
на педагогическом Совете  
Протокол № 1  
от «30» 09 20 23 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по УВР МБОУ «С(К)ОШ № 60»  
М.С. Боженова  
«30» 09 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «С(К)ОШ № 60»  
И.М. Чернова  
«30» 09 20 23 г.



**Программа учебного предмета**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

АООП обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения)

**Вариант 2**

(срок освоения 13 лет)

Составитель:  
учителя физической культуры  
Лозовягина Е.И.  
Иванова Е.Д.  
Лоскутов Т.Н.

Челябинск, 2023

## Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.
8. Приложение:
  - контрольно-измерительные материалы
  - календарно-тематическое планирование

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

2. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

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

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

5. Иные нормативно-правовые документы.

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

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

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

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

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

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

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по адаптивной физической культуре включает **3 раздела**: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

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

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

В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 год обучения.

### 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» изучается с 1 по 12 год обучения в объеме 882 учебных часов (за тринадцать лет обучения).

1 год обучения – в объеме 2 часа в неделю

2 год обучения - в объеме 2 часа в неделю

3 год обучения – в объеме 2 часа в неделю

4 год обучения - в объеме 2 часа в неделю

5 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

6 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

7 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

8 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

9 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

10 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

11 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

12 год обучения - в объеме 2 часа в неделю,

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

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

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

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

#### 4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

##### Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты	1 год обучения 1 <sup>1</sup> класс	2 год обучения 1 класс	3 год обучения 2 класс	4 год обучения 3 класс	5 год обучения 4 класс	6 год обучения 5 класс
<b>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</b>	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя.

	учителя		помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	помощью учителя. . 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	3.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
	<b>7 год обучения 6 класс</b>	<b>8 год обучения 7 класс</b>	<b>9 год обучения 8 класс</b>	<b>10 год обучения 9 класс</b>	<b>11 год обучения 10 класс</b>	<b>12 год обучения 11 класс</b>
	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя 2.Освоение двигательных навыков, координации, и, последовательности движений с помощью учителя. 3.Умение радоваться успехам: выше	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя. . 3.Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя. 3.Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя. 3.Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. 2.Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя. 3.Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью	1.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). 2.Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. 3.Совершенствование физических



	прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя	выносливости с помощью учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	выносливости с помощью учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя	учителя. . 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	учителя. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя	качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 4.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
<b>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</b>	<b>1 год обучения 1<sup>1</sup> класс</b>	<b>2 год обучения 1 класс</b>	<b>3 год обучения 2 класс</b>	<b>4 год обучения 3 класс</b>	<b>5 год обучения 4 класс</b>	<b>6 год обучения 5 класс</b>
	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков координации, последовательности движений с помощью учителя	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой,усталость, болевые ощущения, др. 2.Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных умений	1.Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя. 2.Освоение двигательных навыков координации, последовательности движений с помощью учителя.
	<b>7 год обучения 6 класс</b>	<b>8 год обучения 7 класс</b>	<b>9 год обучения 8 класс</b>	<b>10 год обучения 9 класс</b>	<b>11 год обучения 10 класс</b>	<b>12 год обучения 11 класс</b>

	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	1. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2. Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных умений.	1. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2. Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных умений.	1. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2. Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных умений	1. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 2. Повышение уровня самостоятельности и в освоении и совершенствовании и двигательных умений.	1. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
<b>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры.</b>	<b>1 год обучения 1<sup>1</sup> класс</b>	<b>2 год обучения 1 класс</b>	<b>3 год обучения 2 класс</b>	<b>4 год обучения 3 класс</b>	<b>5 год обучения 4 класс</b>	<b>6 год обучения 5 класс</b>
	1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя	1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. 2. Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные	1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. 2. Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные	1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. 2. Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с	1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя	1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя

		игры и др. с помощью учителя.	игры и др. с помощью учителя	помощью учителя		
	<b>7 год обучения 6 класс</b>	<b>8 год обучения 7 класс</b>	<b>9 год обучения 8 класс</b>	<b>10 год обучения 9 класс</b>	<b>11 год обучения 10 класс</b>	<b>12 год обучения 11 класс</b>
	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, туризм, физическая подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, туризм, физическая подготовка с помощью учителя. 2.Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.	1.Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка. 2.Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

## Личностные результаты освоения предмета

КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ
<b>1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.</b>	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе.
	Сформированность чувства патриотизма.	Бережно относиться к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
		Знать символики школы, района, города, области, страны. Уважительно относиться к себе, к другим людям.
<b>2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</b>	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность (уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий); - возрастная толерантность; - гендерная толерантность.
		Вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
<b>3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</b>	Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.	Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Выполнять поручения в семье, в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).
	Сформированность представлений о своих потребностях.	Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем понял, что ты имеешь в виду»).

		Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поест, одеться, и т.д.).
		Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)
<b>4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</b>	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги): - слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»); - обращаться за помощью; - выражать благодарность; - следовать полученной инструкции; - договариваться; - доводить начатую работу до конца; - вступать в обсуждение; - задавать вопросы; - исправить недостатки в работе.
		Конструктивно общаться со сверстниками: - знакомиться; - присоединиться к другим детям; - просить об одолжении; - выражать симпатию; - проявлять инициативу; - делиться; - извиняться.
		Применять навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
	Сформированность адаптироваться к определенной ситуации.	Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.
<b>5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.</b>	Сформированность умений самостоятельности.	Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту. Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.
	Сформированность умений самообслуживания.	Овладевать навыками самообслуживания дома и в школе.
	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.

	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
<b>6. Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.</b>	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации ( в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
<b>7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.</b>	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; - с учениками; - с незнакомыми людьми.
	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)
	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
<b>8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</b>	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.
	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.
	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
<b>9. Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</b>	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.

	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.
<b>10.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</b>	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.
	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выражать себя в доступных видах творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
<b>11.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</b>	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.	
<b>12.Формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</b>	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.
	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.
	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
<b>13.Формирование готовности к самостоятельной жизни.</b>	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности.	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих делах.
	Сформированность житейских умений самообслуживания.	Готов обучаться бытовому труду. Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 год обучения

#### **Коррекционные подвижные игры.**

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

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

#### **Лыжная подготовка.**

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

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

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.



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

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

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

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

## **2 год обучения**

### **Коррекционные подвижные игры.**

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

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

### **Лыжная подготовка.**

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

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

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно. Круговые движения

кистью. Одновременные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности гимнастической скамейки.

Прыжки на двух ногах. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. *Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе.

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

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

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

НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

### **3 год обучения**

#### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Броски и ловля мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота). Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «У медведя во бору». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Веселые ребята». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». НРК- игры народов Южного Урала.

### **Лыжная подготовка.**

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из

положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе. Преодоление препятствий при ходьбе.

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

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх, через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Перелезание через препятствия.

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

## 4 год обучения

### Коррекционные подвижные игры.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча снизу. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.

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

### **Лыжная подготовка.**

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности гимнастической скамейки, ровной поверхности гимнастической скамейки, с предметами.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра.

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

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево). Перелезание через препятствия.

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

## 5 год обучения

### Коррекционные подвижные игры.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча сверху. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, руками. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана сверху. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Лохматый пес». Соблюдение правил игры «Чай-чай, выручай». Соблюдение правил игры

«Веселые ребята». Соблюдение правил игры «Совушка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. НРК-игры народов Южного Урала.

### **Лыжная подготовка.**

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной поверхности гимнастической скамейки. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра (приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх, по гимнастической сетке вправо (влево), Перелезание через препятствия.

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

## **6 год обучения**

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

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



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

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

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

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

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

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые

движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

## **7 год обучения**

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

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

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

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

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

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

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

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые

движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

## **8 год обучения**

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

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

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

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

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

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж). Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

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

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные)

движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

## 9 год обучения

### Коррекционные подвижные игры.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

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

Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

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

### **Лыжная подготовка.**

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища

вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

*Ходьба с высоким подниманием колен.* Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

*Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).* Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

## **10 год обучения** **Коррекционные подвижные игры.**



### *Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

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

### **Лыжная подготовка.**

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе):

вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

*Ходьба с высоким подниманием колен.* Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). *Ходьба по доске, лежащей на полу.* *Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).*

*Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).* Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* *Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).* Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. *Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.* *Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.* *Ходьба с изменением темпа, направления движения.* *Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.* *Бег с изменением темпа и направления движения.* *Преодоление препятствий при ходьбе (беге).* *Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).*

*Прыжки.* *Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).* *Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).* *Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.* *Прыжки в длину с места, с разбега.* *Прыжки в высоту, глубину.*

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* *Ползание на животе, на четвереньках.* *Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.* *Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.* *Вис на канате, рейке.* *Перелезание через препятствия.*

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

мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

## **11 год обучения**

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

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

Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

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

### **Лыжная подготовка.**

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной

руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической

скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

## **12 год обучения**

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

**Баскетбол.** Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

**Волейбол.** Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

**Футбол.** Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

**Бадминтон.** Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

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

### **Лыжная подготовка.**

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). НРК - знаменитые лыжники нашего края.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на

вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной

ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

### **Реализация программы воспитания в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

<b>Направление воспитания</b>	<b>Формулировка в рабочей программе</b>
Патриотическое воспитание	ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, спорту, технологиям, боевым подвигам, трудовым и спортивным достижениям народа; уважение к символам России
Духовно-нравственное воспитание	ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора с учетом осознания последствий поступков
Эстетическое воспитание	представление о культурном многообразии своей страны и мира; восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов
Экологическое воспитание	воспитание экологической культуры с ориентацией на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды; планирования своих поступков и поступков других людей, а также оценки возможных последствий для окружающей среды
Физическое воспитание	соблюдение правил безопасности, умение осознавать свое эмоциональное состояние и состояние других; использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям
Трудовое воспитание	интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и знакомства с деятельностью работников спортивного профиля

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

В рабочую программу курса учебного предмета «Адаптивная физкультура» введен блок патриотического воспитания в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования у обучающихся школы основ российской гражданской идентичности, т.е. усвоенного, осознанного и принимаемого образа себя как гражданина России, а также с целью пробуждения чувства патриотизма и веры в Россию и свой народ, формирования ценностного отношения к своему национальному языку и культуре.

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

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

### **Формирование профессионального самоопределения обучающихся**

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

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

### **Формирование основ экологической грамотности и культуросообразных образцов (принципов) экологически безопасного поведения обучающихся**

В рабочую программу курса учебного предмета «Адаптивная физическая культура» введен **блок формирования основ экологической грамотности** в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования основ первичной эколого-культурной грамотности обучающихся, их ценностных экологических принципов безопасного поведения в окружающей социоприродной среде и рациональное природопользование, через активизацию и развитие



познавательных, исследовательских навыков, раскрытие творческого потенциала в сфере экологических знаний. *(В соответствии с Концепцией экологического образования в системе общего образования (от 22.04.2022) и Программой формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ОВЗ (нарушение интеллекта) МБОУ «С(К)ОШ № 60 г. Челябинска»)*

На уроках физической культуры включается компонент экологического образования с целью экологического просвещения участников образовательных отношений и формирования опыта освоения обучающимся социальных ролей: ответственного потребителя, субъекта экологически безопасного образа жизни, экологически ответственного члена семьи, местного сообщества, субъекта экологического просвещения и др.

### **Формирование регионального компонента**

Включение регионального компонента в программу учебного предмета «Адаптивная физическая культура» происходит с целью воспитания чувства любви и патриотизма к малой родине, уважения к ее культуре и традициям, приобщения к истории Южного Урала.

Для обеспечения целостности представлений обучающихся о родном крае используется комплексно-тематический, деятельностный подход, соответствующий интересам и возрастным возможностям детей, с применением следующих форм работы:

- виртуальные и реальные прогулки к памятникам славы и историческим местам города и региона, по улицам города;
- знакомство с символикой города, региона, края;
- чтение отрывков из художественных произведений писателей Челябинской области, Урала (сказки, рассказы, потешки, прибаутки, песенки, былины);
- прослушивание музыкальных произведений композиторов и певцов Челябинской области, Урала;
- разучивание народных песен и танцев, знакомство с инструментами;
- рассматривание иллюстраций, фотографий с изображением природы родного края;
- организация встреч с известными людьми Уральского региона;
- проведение физкультминуток, подвижных народных игр, элементов праздника и развлечений;
- организация проектной деятельности (краеведческие сведения о родном крае).

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

**Распределение НРК по крупным темам  
1 год обучения (1<sup>1</sup> кл)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
12, 53, 61	Физическая подготовка	3
35,45	Лыжная подготовка	2
21, 49	Коррекционно-подвижные игры	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>

**2 год обучения (1 кл)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
12, 53	Физическая подготовка	2
35,45	Лыжная подготовка	2
21, 49, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>

**3 год обучения (2 кл)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
12, 53	Физическая подготовка	2
35,45	Лыжная подготовка	2
21, 49, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>

**4 год обучения (3 кл)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
12, 53	Физическая подготовка	2
35,45	Лыжная подготовка	2
19, 49, 65	Коррекционно-подвижные игры	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>

**5 год обучения (4 кл)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
----------------	------------------------------	--------------------------

12, 53, 61	Физическая подготовка	3
35,45	Лыжная подготовка	2
21, 49	Коррекционно-подвижные игры	2
ИТОГО:		7

**6 год обучения (5 кл)**

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

**7 год обучения (6 кл)**

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

**8 год обучения (7 кл)**

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

**9 год обучения (8 кл)**

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

**10 год обучения (9 кл)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
4, 13	Физическая подготовка	2
34, 42, 44	Лыжная подготовка	3
21, 61, 65	Коррекционно-подвижные игры	3

ИТОГО:	8
--------	---

**11 год обучения (10 кл)**

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

**12 год обучения (11 кл)**

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

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

№	Тема	Количество часов (за год обучения)								Вид учебной деятельности								Формы контроля
		6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Коррекционные подвижные игры	2	2	2	2	25	25	25	25	<b>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</b>								<b>Текущий контроль:</b> Владеет элементарными игровыми технико-тактическими взаимодействиями (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Выполняет коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;
		2	2	5	5					Проявляет положительные и отрицательные эмоции в общении и взаимодействии с учителями и учащимися школы под контролем взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.	Понимает и проявляет в соответствии с ситуацией (эмоциональное, коммуникативное взаимодействие) положительные и отрицательные эмоции с учетом психофизических особенностей.							
										Слушает инструкции, выполняет отдельные действия в соответствии с инструкцией и вступает во взаимодействие со школьной средой с помощью взрослого в соответствии с	Взаимодействует с социумом (одноклассники, друзья, сверстники) при поддержке взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.							



									психофизическими особенностями.		построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
									<b>Формирование учебного поведения</b>		
								Слышит инструкции, выполняет отдельные учебные действия в соответствии с инструкцией с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Понимает и выполняет инструкции учителя в ходе учебных действий с учетом психофизических особенностей.		
								Знает учебные материалы и их назначение, использует их в учебной деятельности с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Использует по назначению учебные материалы с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.		
								Выполняет действия по простому алгоритму* с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Выполняет действия по образцу с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.		
								<b>Формирование умения выполнять задание</b>			
								Слушает инструкцию, выполняет задание в соответствии с временным периодом с помощью учителя с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание в течение определённого периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей		
								Слышит инструкцию, выполняет отдельные задания по алгоритму от начала до конца с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание от начала до конца с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей		
								Выполняет действия с заданными качественными параметрами по простому алгоритму (1-3 шага) с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	Выполняет действия с заданными качественными параметрами с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей		
								<b>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с</b>			

										<p><b>расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</b></p> <p>Слушает и понимает инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с алгоритмом действия, расписанием с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p> <p>Выполняет инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	
2	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	<p><b>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</b></p> <p>Проявляет положительные и отрицательные эмоции в общении и взаимодействии с учителями и учащимися школы под контролем взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слушает инструкции, выполняет отдельные действия в соответствии с инструкцией и вступает во взаимодействие со школьной средой с помощью взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p><b>Формирование учебного поведения</b></p> <p>Слышит инструкции, выполняет отдельные учебные действия в соответствии с инструкцией с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Знает учебные материалы и их назначение, использует их в</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Знает лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильно технически выполняет попеременный двухшажный ход и др. техники. Выполняет строевые команды. Умеет передвигаться на лыжах, выполнять спуски, повороты, торможение.</p>

										учебной деятельности с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	учителя с учетом психофизических особенностей.	
										Выполняет действия по простому алгоритму* с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	Выполняет действия по образцу с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.	
										<b>Формирование умения выполнять задание</b>		
										Слушает инструкцию, выполняет задание в соответствии с временным периодом с помощью учителя с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание в течение определённого периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	
										Слышит инструкцию, выполняет отдельные задания по алгоритму от начала до конца с учётом психофизических особенностей.	Выполняет задание от начала до конца с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей	
										Выполняет действия с заданными качественными параметрами по простому алгоритму (1-3 шага) с помощью учителя с учётом психофизических особенностей	Выполняет действия с заданными качественными параметрами с помощью взрослого с учётом психофизических особенностей	
										<b>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</b>		
										Слушает и понимает инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с алгоритмом действия, расписанием с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	Выполняет инструкции, переходит от одной операции (задания, действия) к другой с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.	
3	Физическая подготовка	2 6	2 6	2 3	2 3	23	23	23	23	<b>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</b>		<b>Текущий контроль:</b> Сформированы понятия: колонна,

								<p>Проявляет положительные и отрицательные эмоции в общении и взаимодействии с учителями и учащимися школы под контролем взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.</p>	<p>Понимает и проявляет в соответствии с ситуацией (эмоциональное, коммуникативное взаимодействие) положительные и отрицательные эмоции с учетом психофизических особенностей.</p>	<p>шеренга, круг, элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполняет упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для</p>
							<p>Слушает инструкции, выполняет отдельные действия в соответствии с инструкцией и вступает во взаимодействие со школьной средой с помощью взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.</p>	<p>Взаимодействует с социумом (одноклассники, друзья, сверстники) при поддержке взрослого в соответствии с психофизическими особенностями.</p>		
<b>Формирование учебного поведения</b>										
							<p>Слышит инструкции, выполняет отдельные учебные действия в соответствии с инструкцией с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p>	<p>Понимает и выполняет инструкции учителя в ходе учебных действий с учетом психофизических особенностей.</p>		
							<p>Знает учебные материалы и их назначение, использует их в учебной деятельности с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p>	<p>Использует по назначению учебные материалы с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p>		
							<p>Выполняет действия по простому алгоритму* с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p>	<p>Выполняет действия по образцу с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p>		
<b>Формирование умения выполнять задание</b>										
							<p>Слушает инструкцию, выполняет задание в соответствии с временным периодом с помощью учителя с учётом</p>	<p>Выполняет задание в течение определённого периода времени с помощью учителя с учётом психофизических</p>		

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

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

### 7.1. Учебно-методическое обеспечение:

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

### 7.2. Материально-техническое обеспечение

#### Требования к оснащению учебного процесса.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными

нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

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

В перечне объектов и средств материально-технического обеспечения представлены не конкретные названия, а лишь общая номенклатура объектов, т.к. многие производимые средства являются взаимозаменяемыми, и их использование призвано обеспечить не только преподавание конкретных предметных тем, но, прежде всего, создание условий для формирования и развития умений и навыков обучающихся.

#### Организация учебного кабинета.

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

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

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

#### Учебно-практическое оборудование:

*Дидактический материал:* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

*Спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.

*Технические средства реабилитации:* кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны).

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

**8. Приложение**  
**8.1 Контрольно измерительный материал**  
1 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Зайка серенький			
2	Самолетики			

2 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Веселые ребята			
2	Выгрузи арбузы			

3 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Съедобное/несъедобное			
2	Охотники и утки			

4 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	У медведя во бору			
2	Картошка			

5 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Хвостики			
2	Вышибалы			



## 6 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Лохматый пес			
2	Лягушки и цапля			

## 7 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Гуси-лебеди			
2	Путешествие по миру			

## 8 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	День и ночь			
2	Морская фигура			

## 9 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Кошки-мышки			
2	Тише едешь, дальше будешь			

## 10 год

№	Название игры	Выполнение		
		Выполнил самостоятельно	Выполнил с помощью учителя	Не выполнил
1	Пионербол			
2	Чай-чай, выручай			