

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Администрация Красночетайского муниципального округа Чувашской
Республики

МБОУ " Большеатменская СОШ"

РАССМОТРЕНО заседание педагогического совета Ейков А.М. Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора Ермакова Н.В. Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Ейков А.М. Приказ № 96 от «30» августа 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «Адаптивная физическая культура»

НА ОСНОВЕ

АДАптированной основной образовательной программы в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 2.)

НАШТЫКОВА ВЛАДИМИРА АНДРИЯНОВИЧА

УЧЕНИКА 7 КЛАССА

СОСТАВИЛ

Большие Атмени 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» составлена на основе требований планируемых результатов адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением), вариант 2 в соответствии с требованиями освоения ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением)

Цель:

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья учащихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи реализации программы:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

2. Общая характеристика программы

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием

интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам. Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане:

В учебном плане предмет по классам представлен с расчетом по 2 часа в неделю. Общее количество 68 часов в год.

4. Личностные и предметные результаты освоение коррекционного курса

Личностные результаты освоения программы:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

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

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры, спортивные игры и др.
-

5. Содержание коррекционного курса

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	4
Построение, перестроение	4
Общеразвивающие и корректирующие упражнения	15
Легкая атлетика	12
Оздоровительная и корректирующую гимнастика	13
Лыжная подготовка	10
Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр	10
ИТОГО:	

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
5 класс**

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Двигательный режим учащегося. Пользование лыжными мазями.	4
2.	Построение, перестроение	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок. Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя.	4
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения,	15

		<p>направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов. Коррекция согласованности движений. Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения</p>	
4.	Легкая атлетика	<p>Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места.</p>	12
5	Оздоровительная и корректирующую гимнастика	<p>Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку сопорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. -</p>	13

		Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения.	
6.	Лыжная подготовка	Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию.	10
7	Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр	Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу», «Не урони мешочек», «Совушка», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало», «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч», набивание баскетбольного мяча на месте и в движении.	10
	ИТОГО:		68

6 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме учащегося. Требования к выполнению утренней зарядки.	4
2.	Построение, перестроение	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок. Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя.	4

3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей. Коррекция психических нарушений (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Использование и развитие сохранных анализаторов, зрительно-моторной координации. Коррекция согласованности движений. Развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения.	15
4.	Легкая атлетика	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления. Свободный бег, бег на носках сохраняя дистанцию и темп выполнения. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места..	12
5	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными	13

		положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. - Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения.	
6.	Лыжная подготовка	Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию. Повороты на месте переступанием «Направо!», «Налево!».	10
7	Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр	Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, точности и дифференцировки усилий игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метаниями. Игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты реакции и движений. Эстафеты с передачей предмета из положения сидя, стоя, в движении. Передача мяча двумя руками друг другу. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы», «Догоняй мяч», «Попади в мишень», «Попробуй повторить», «Не урони мешочек», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «В гости к пальчику большому», «Узнай фигуру», «Узнай по голосу», «Попробуй повторить», «Догони мяч».	10
	ИТОГО:		68

7 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Самоконтроль и саморегуляция	4

		психоэмоционального состояния в процессе занятий.	
2.	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по одному по показу и словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»	4
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения	15
4.	Легкая атлетика	Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по заданию учителя. Техника бега с высокого старта. Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.	12
5	Оздоровительная и корректирующую гимнастика	Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	13

		<p>Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом. Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке). Упражнения для профилактики плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с малыми и большими мячами). Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. -Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения</p>	
6.	Лыжная подготовка	<p>Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками соблюдая дистанцию. Повороты на месте переступанием «Направо!», «Налево!».</p>	10
7	Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр	<p>Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами</p>	10

		правым и левым боком; остановка в шаге, остановка по сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении. Игры, направленные на развитие внимания, памяти, быстроты реакции. Игры: «Лошадки», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «Прыжки по кочкам», «Ходим в шляпах».	
	ИТОГО:		68

8 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил подвижных игр с элементами спортивных игр. Формы повышения двигательной активности.	4
2.	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!»	4
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику	15

		зрения.	
4.	Легкая атлетика	Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по заданию учителя. Техника бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.	12
5	Оздоровительная и корректирующую гимнастика	Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом. Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке). Профилактика плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с малыми и большими мячами). Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения	13
6.	Лыжная подготовка	Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на	10

		лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию. Повороты на месте переступанием. Простейшие игры и эстафеты на лыжах.	
7	Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр	Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве, на развитие скорости реакции разной интенсивности и с разными видами движений. Игры, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием, с остановками по сигналу учителя). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры на развитие внимания, памяти, мышления, саморегуляции, поведения во время игры. Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении, «Круговое вышибало», «Пятнашки – повторяшки».	10
	ИТОГО:		68

9 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.	4
2.	Построение, перестроение	Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу.	4
3	Общеразвивающие и	Основные положения и движения головы,	15

	корректирующие упражнения	рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в условиях игровой деятельности). Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения.	
4.	Легкая атлетика	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Совершенствование техники бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель и на дальность.	12
5	Оздоровительная и корректирующую гимнастика	Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др. Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по	13

		<p>линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения</p>	
6.	Лыжная подготовка	<p>Организующие команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию. Повороты на месте переступанием. Торможение способом падения на бок с соблюдением техники безопасности. Простейшие игры и эстафеты на лыжах.</p>	10
7	Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр	<p>Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у</p>	10

		стены. Игры: Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.	
	ИТОГО:		68

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Оборудования для занятий детей с ОВЗ:

Лабиринт спортивный
Лестница-рукоход
Стол теннисный
Стенка шведская
Реабилитационный тренажер Мостик
Дорожка Змейка Шагай-ка
Гимнастический комплект Грибочки
Скамейка гимнастическая
Скамейка гимнастическая большая
Стойка баскетбольная
Ворота футбольные детские
Специализированный велосипед для детей с ДЦП Старт 2
Специализированный велосипед для детей с ДЦП Старт 3
Мат гимнастический 100*200*10 плот. 22 иск. кожа
Модуль из 10 элементов
Модульный набор для лечебной гимнастики
Кубики-цифры 8 шт.
Спортивный комплекс
Дорожка массажная ребристая 1500*330*22
Мостик-качалка 2000*400*630 мм
Тактильная дорожка "Дорожка" 7 элементов
Тактильные ячейки (модуль из 6 ячеек)
Щит фанерный тренировочный