



# АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

## I-XII классы

### Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм".

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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах:

ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". 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". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

#### Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

#### Раздел "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.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

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

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Дополнительный класс, 1 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

##### ***Туризм.***

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

##### ***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Сгибание пальцев в кулак на одной руке. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу.

*Ходьба и бег.* Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте.

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

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге.

#### **2 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча с низу. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, с вратарем. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото».

##### ***Туризм.***

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

##### ***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине ступни».

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

*Прыжки.* Прыжки на одной и двух ногах на месте. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на четвереньках.  
*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге по кругу, в колонне.

### **3 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Узнавание Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Волейбол. Прием волейбольного мяча сверху. Футбол. Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Игра в паре.  
*Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».

#### ***Туризм.***

Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).

*Ходьба и бег.* Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на местах поворотами, с движениями рук.

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

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.

### **4 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча с отскока от пола. Волейбол. Прием волейбольного мяча с низу. Футбол. Выполнение удара с разбега (пустые ворота, с вратарем). Игра в паре.  
*Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

#### ***Туризм.***

Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

*Ходьба и бег.* Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

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

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Броски среднего

(маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

### **5 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Игра в паре без сетки. Футбол. Прием мяча, стоя в воротах. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Пятнашки».

#### ***Туризм.***

Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Повороты на месте в разные стороны.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.

*Ходьба и бег.* Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

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

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

### **6 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Волейбол. Игра в паре через сетку. Футбол. Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

#### ***Туризм.***

Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Ходьба в колонне по одному, по двое.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».

*Ходьба и бег.* Ходьба с изменением темпа, направления движения.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Лазание по гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Бросание мяча на дальность.

### **7 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обходом препятствия. Волейбол. Ведение мяча. Футбол. Выполнение передачи мяча партнеру. Игра в паре. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

### **Туризм.**

Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

*Ходьба и бег.* Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

*Прыжки.* Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Лазание через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Сбивание предметов большим (малым) мячом.

### **8 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Выполнение передачи мяча через сетку. Футбол. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

### **Туризм.**

Вставление плоских (круглых) кольшкков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

*Ходьба и бег.* Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).

*Прыжки.* Прыжки в длину с места, с разбега.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

### **9 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Броски мяча в кольцо одной рукой. Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Остановка катящегося мяча ногой, передача мяча. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

### **Туризм.**

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшкков (с растяжки, из днища), складывание кольшкков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

#### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, ходьба с изменением направления.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

*Ходьба и бег.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево).

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

## 10 класс

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). 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). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Туризм.**

Подготовка кострового места. Складывание костра.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). 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.

*Ходьба и бег.* 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).

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

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Метание в корзину малого мяча.

## 11 класс

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с чередованием рук (правой, левой). Волейбол. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку. Футбол. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

### **Туризм.**

Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

*Ходьба и бег.* Бег приставным шагом в колонне, шеренге.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Вис на перекладине. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

## **12 класс**

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

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Игра в Баскетбол. Волейбол. Игра в Волейбол через сетку. Поддача и прием волейбольного мяча сверху, через сетку. Футбол. Игра в Футбол. Игра в паре. *Подвижные игры.* Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

### ***Туризм.***

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Построение и перестроение в шеренгу, колонну по одному, по два, повороты, ходьба.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Ходьба по гимнастической скамейке. 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 на поясе (за спиной, на голове, в стороны).

*Прыжки.* Прыжки в длину с разбега, через препятствие.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Полоса препятствий, прохождение полосы чередуя ползание на животе, на четвереньках, с перелезанием через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Перенос груза в паре, на скрещенных руках.

## **3. Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

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

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:  
 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;  
 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

<b>1 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.</p> <p>Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p> <p>Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя</p> <p>Умение играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>
<b>2 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.</p> <p>Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p> <p>Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя</p> <p>Умение играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>
<b>3 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p> <p>Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>
<b>4 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p> <p>Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>
<b>5 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p> <p>Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя.</p> <p>Умение играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>
<b>6 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>

<p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p>
<b>7 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p> <p>Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.</p> <p>Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя.</p> <p>Умение играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>
<b>8 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p> <p>Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>
<b>9 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p> <p>Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.</p> <p>Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.</p> <p>Умение играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.</p>
<b>10 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>умение играть в спортивные игры с мячом</p> <p>умения соблюдать последовательность действий в спортивной игре</p> <p>умения узнавать, различать предметы туристического инвентаря</p> <p>умения узнавать, различать лыжный инвентарь</p> <p>умения выполнять произвольный вдох и выдох</p>
<b>11 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>умения соблюдать правила спортивной игры</p> <p>умения соблюдать правила поведения в походе</p> <p>умения бегать, высоко поднимая бедро, захлестывая голень назад, приставным шагом</p> <p>умения выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения</p>
<b>12 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</li> <li>• Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</li> <li>• Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</li> <li>• Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</li> </ul> <p>2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</li> </ul> <p>3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на</li> </ul>

лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

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