

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 9
От 31.08.2023 года

Утверждаю
Директор школы
Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от
01.09.2023 года

Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-9 классов

разработана на основе приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО « Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Разработчик программы : учитель Романов В.Д.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе-33 учебные недели,99 часов, во 2-4 классах-34 учебные недели, 102 часа, в 5-9 классах -34 учебные недели 68 часов.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

2.Содержание тем учебного курса

1 класс

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	
	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	
	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	
	Ходьба в медленном и быстром темпе	
	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	
	Перебежки группами и по одному 15-20 м	
	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	
	Бег с сохранением правильной осанки	
	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	
	Прыжки на двух ногах	
	Прыжки на одной ноге на месте	
	Прыжки с продвижением вперед, назад	
	Прыжки с продвижением вправо, влево	
	Прыжки через начерченную линию	
	Прыжки через шнур	
	Прыжки через набивной мяч	
	Прыжки с ноги на ногу	
	Прыжок в длину с места	
	Правильный захват различных предметов	
	Прием и передача мяча в круге	
	Прием и передача мяча в круге	
	Произвольное метание малых мячей	
	Броски и ловля волейбольных мячей	

	Броски и ловля волейбольных мячей	
	Метание колец на шесты	
	Метание колец на шесты	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	
	Метание мяча снизу с места в стену	
	Метание мяча снизу с места в стену	
2.	Игры	2
	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
	Подвижная игра «У медведя во бору»	
3.	Гимнастика	30
	Значение физических упражнений для здоровья человека.	
	Строевые действия в шеренге и колонне	
	Название снарядов, спортивного инвентаря.	
	Гимнастика для пальцев	
	Перестроение в круг, взявшись за руки	
	Размыкание на вытянутые руки	
	Выполнение строевых команд по показу учителя	
	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	
	Упражнения на дыхания	
	Упражнения на формирование правильной осанки	
	Упражнения на укрепление мышц туловища	
	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
	Упражнения с гимнастической палкой	
	Упражнения с обручем	
	Упражнения с малыми мячами	
	Упражнения с большим мячом	

	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	
	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	
	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	
	Пролезание через гимнастический обруч	
	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	
	Стойка на одной ноге	
	Стойка на одной ноге	
3	Игры	29
	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	
	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	
	Подвижная игра «Канатоходец»	
	Подвижная игра «Переправа»	
	Подвижная игра «Разойдись не упади»	
	Подвижная игра «Стоп»	
	Подвижная игра «Ловушки»	
	Подвижная игра «Перемени предмет»	
	Подвижная игра «Жмурки»	
	Подвижная игра «Горелки»	
	Подвижная игра «Два мороза»	
	Подвижная игра «Краски»	
	Подвижная игра «Хитрая лиса»	
	Подвижная игра «Коршун и наседка»	

	Подвижная игра «Перемена мест»	
	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	
	Подвижная игра «Стой»	
	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	
	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	
	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	
	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	
	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	
	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	
	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	
	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	
	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	
	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	
	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	
	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	
	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	
	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	
4	Легкая атлетика	5
	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	
	Бег правым, левым боком вперед	
	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	
	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	
	Метание малого мяча с места в цель	
Итого:		99

2 класс

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;

- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	17
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	
	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	
	Ходьба с изменением скорости	
	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
	Быстрый бег на скорость 20-30 м	
	Прыжки в высоту	
	Ускорения до 30 м	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Бег с преодолением простейших препятствий	
	Челночный бег 3х10 м, тестирование	
	Прыжок в глубину	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	
	Чередование бега и ходьбы по сигналу	
	Прыжки в высоту с шага	
2.	Гимнастика	23
	Значение физических упражнений для здоровья человека	

	Правила поведения на уроках гимнастики	
	Перестроение из шеренги в круг	
	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
	Дыхание во время ходьбы и бега	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
	Упражнения с гимнастическими палками	
	Упражнения для расслабления мышц	
	Тренировка дыхания	
	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	
	Упражнения для развития точности движений	
	Упражнения для укрепления мышц туловища	
	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	
	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	
	Упражнения для формирования правильной осанки	
	Упражнения с малыми мячами	
	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	
	Упражнения с большим мячом	
3.	Игры	4
	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	
	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	

4.	Лыжная подготовка	18
	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	
	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	
	Построение в шеренгу на лыжах	
	Выполнение команд с лыжами в руках	
	Выполнение команд на лыжах	
	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
5.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
6	Игры	22
	Правила закаливания	
	Техника безопасности и правила поведения	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	
	Подвижная игра «Бездомный заяц»	
	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	
	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	

	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
	Эстафеты с предметами	
	Коррекционная игра «День и ночь»	
	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	
	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	
	Игры на развитие выносливости	
	Эстафеты на развитие координации	
	Передача предметов	
	Переноска предметов, спортивного инвентаря	
	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	
	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	
	Перекачивание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя Эстафета с мячом	
	Легкая атлетика	
	Преодоление простейших препятствий	
	Преодоление простейших препятствий	
	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	
	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок в длину с места	
	Метание теннисного мяча в стену	
	Метание теннисного мяча в стену	
	Метание теннисного мяча в цель	
	Метание теннисного мяча в цель	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Высокий старт 30 м	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Медленный бег до 1-2 мин	

Итого:	102
---------------	-----

3 класс

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	17
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	
	Понятия о предварительной и исполнительной командах	
	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	
	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	
	Беговые упражнения	
	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	
	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	
	Прыжки в высоту	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	

	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Челночный бег (3х5) м.	
	Эстафетный бег	
	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
2.	Гимнастика	23
	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	
	Перестроение из шеренги в круг	
	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
	Дыхание во время ходьбы и бега	
	Упражнения с гимнастическими палками	
	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
	Упражнения на формирования правильной осанки	
	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	
	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	
	Упражнения для развития точности движений	
	Упражнения с обручем	
	Ходьба по гимнастической скамейке парами	
	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	
	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	
	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	
	Упражнения для формирования правильной осанки	
	Упражнения с малыми мячами	
	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	
	Упражнения с большим мячом	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	

3	Игры	4
	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	
	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	
	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	
	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
4.	Лыжная подготовка	17
	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	
	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	
	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	
	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	
	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
5	Игры	22

	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	
	Значение утренней гимнастики	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	
	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
	Эстафеты с предметами	
	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	
	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	
	Эстафета с мячом	
	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
	Эстафеты на развитие координации	
	Передача предметов	
	Переноска предметов, спортивного инвентаря	
	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	
	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	
	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	
	Эстафета с мячом	
	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
	Эстафета с мячом	
	Подвижная игра «Филин и пташки»	
6	Легкая атлетика	19
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	
	Бег с преодолением простейших препятствий	
	Метание теннисного мяча на дальность	

	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	
	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Высокий старт 30 м	
	Высокий старт 30 м	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Итого:	102

4 класс

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов

1.	Легкая атлетика	17
	Предупреждение травм во время занятий	
	Понятия о предварительной и исполнительной командах	
	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
	Бег с изменением темпа	
	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	
	Беговые упражнения	
	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	
	Ускорения до 30 м	
	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
	Бег с преодолением простейших препятствий	
	Челночный бег 3х10 м	
	Прыжок в глубину	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
	Чередование бега и быстрой ходьбы	
	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	
2.	Гимнастика	23
	Осанка	
	Физические качества	
	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	
	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	
	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	
	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
	Упражнения с гимнастическими палками	
	Упражнения на формирования правильной осанки	
	Тренировка дыхания	
	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	

	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	
	Упражнения для развития точности движений	
	Упражнения с обручем	
	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	
	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	
	Ходьба по гимнастической скамейке парами	
	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	
	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	
	Переноска грузов	
3.	Игры	4
	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	
	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
4.	Лыжная подготовка	18
	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	
	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	
	Подготовка к передвижению на лыжах	
	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	
	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	

	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Повороты переступанием в движении	
	Повороты переступанием в движении	
	Повороты переступанием в движении	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	
5.	Игры	22
	Значение и основные правила закаливания	
	Значение утренней гимнастики	
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	
	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	
	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
	Учебная игра в пионербол	
	Учебная игра в пионербол	
	Учебная игра в пионербол	
	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	
	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	
	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	
	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	
	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
	Эстафета с мячом	
	Подвижная игра «Филин и пташки»	

	Подвижная игра «Бой петухов»	
	Легкая атлетика	
	Техника бега по дистанции	
	Техника бега по дистанции	
	Техника высокого старта	
	Техника высокого старта	
	Техника низкого старта	
	Техника низкого старта	
	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	
	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	
	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	
	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Эстафетный бег	
	Эстафетный бег	
	Бег на скорость до 60 м	
	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	
	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	
	Итого:	102

5 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей

подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	
	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	
	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	
	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	
	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	
	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	
	Техника бега с низкого старта	
	Бег на средние дистанции (150 м)	
2	Спортивные игры	10
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	
	Значение и основные правила закаливания	
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	
	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	
	Техника подачи мяча в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	
	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков,	

	предупреждение травматизма.	
	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	
	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	
	Учебная игра по упрощенным правилам	
3	Гимнастика	14
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
	Значение утренней гимнастики	
	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	
	Упражнения с сопротивлением	
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	
	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	
	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	
	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
	Упражнения с гимнастическими палками	
	Упражнения для формирования правильной осанки	
	Упражнения со скакалками	
	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
4	Лыжная подготовка	16
	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	
	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	

	Одновременный бесшажный ход	
	Одновременный бесшажный ход	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Поворот махом на месте	
	Поворот махом на месте	
	Одновременный двухшажный ход	
	Повороты переступанием в движении	
	Обучение правильному падению при прохождении спусков	
	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	
	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	
	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	
5	Спортивные игры	8
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.	
	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	
	Нижняя прямая подача	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
	Настольный теннис. Правила соревнований.	
	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	
	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	
6	Легкая атлетика	12
	Бег на короткую дистанцию	
	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	
	Прыжок в длину с полного разбега	
	Прыжок в длину с полного разбега	
	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места	

	на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	
	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	
	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	
	Эстафета 4*30 м	
	Эстафета 4*30 м	
	Кроссовый бег до 500 м	
	Итого 68	

6 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	
	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	
	Бег в равномерном темпе до 5 мин	
	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	
	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	
	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	
	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	
	Бег на средние дистанции (300 м)	
2	Спортивные игры	10
	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	
	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	
	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	
	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	
	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
	Нижняя прямая подача	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
3	Гимнастика	14

4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
5	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие Упражнения на преодоление сопротивления Упражнения на развитие ориентации в пространстве Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног Упражнения с сопротивлением Упражнения с гимнастическими палками Опорный прыжок Опорный прыжок Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения со скакалками Упражнения с гантелями Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
	Лыжная подготовка Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода Одновременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Поворот махом на месте Поворот махом на месте Комбинированное торможение лыжами и палками Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	16
	Спортивные игры Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки Правильная стойка теннисиста, техника короткой и	8

длинной подачи мяча	
Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	
Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	
Волейбол. Нижняя прямая подача	
Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	
Прием и передача мяча над собой сверху и снизу Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	12
Легкая атлетика	
Бег на скорость до 60 м	
Бег на среднюю дистанцию (400 м)	
Прыжок в длину с полного разбега	
Прыжок в длину с полного разбега	
Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	
Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	
Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	
Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	
Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	
Эстафета 4*60 м	
Итого 68	

7 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	
	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	
	Бег с переменной скоростью до 5 мин	
	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	
	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	
	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	
	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта Бег на средние дистанции (300 м)	
2	Спортивные игры	10
	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	
	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	
	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	
	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	
	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	

	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	
3	Гимнастика	14
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	
	Упражнения на преодоление сопротивления	
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	
	Упражнения с сопротивлением	
	Упражнения с гимнастическими палками	
	Опорный прыжок	
	Опорный прыжок	
	Упражнения для формирования правильной осанки	
	Упражнения со скакалками	
	Упражнения с гантелями	
	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	
	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	
4	Лыжная подготовка	16
	Совершенствование одновременного бесшажного хода	
	Одновременный двухшажный ход	
	Одновременный двухшажный ход	
	Поворот махом на месте	
	Поворот махом на месте	
	Комбинированное торможение лыжами и палками	
	Комбинированное торможение лыжами и палками	
	Обучение правильному падению при прохождении спусков	
	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	
	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	
	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	
	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	
	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	
	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	

	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	
	Спортивные игры	
	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	
	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	
5	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	8
	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	
	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	
	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
	Легкая атлетика	
	Бег на короткую дистанцию	
	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	
	Прыжок в длину с полного разбега	
	Прыжок в длину с полного разбега	
	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	
6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	12
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	
	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	
	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	
	Эстафета 4*60 м	
	Эстафета 4*60 м	
	Кроссовый бег до 2000 м	
	Итого	68

8 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из

перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.	
	Бег с переменной скоростью до 5 мин	
	Медленный бег с преодолением препятствий	
	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	
	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	
	Равномерный бег 500 м	
	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	

	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	
	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	
2	Спортивные игры Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с обводкой препятствий Ведение мяча с обводкой препятствий Бросок мяча по корзине одной рукой от головы Штрафной бросок Вырывание и выбивание мяча Вырывание и выбивание мяча Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	10
3	Гимнастика Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие Упражнения на преодоление сопротивления Упражнения на развитие ориентации в пространстве Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног Упражнения с сопротивлением Упражнения с гимнастическими палками Опорный прыжок Опорный прыжок Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения со скакалками Упражнения с гантелями Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	14
4	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	16

	Одновременный одношажный ход	
	Коньковый ход	
	Коньковый ход	
	Торможение и поворот «плугом»	
	Комбинированное торможение лыжами и палками	
	Игра «Гонка на выбывание»	
	Игра «Гонка на выбывание»	
	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	
	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	
	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	
	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	
	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	
	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	
	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	
5	Спортивные игры	8
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	
	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	
	Нижняя прямая подача	
	Верхняя прямая подача	
	Прием мяча снизу в две руки	
	Прием мяча снизу в две руки	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	
	Легкая атлетика	12
	Бег на короткую дистанцию	
	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	
	Прыжок в длину с полного разбега	
	Прыжок в длину с полного разбега	
	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	

	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	
	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	
	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	
	Эстафета 4*60 м	
	Эстафета 4*60 м	
	Кроссовый бег до 2000 м	
	Итого:	68

9 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	
	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	
	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	
	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	
	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	
	Прыжки со скакалкой до 2 мин	
	Бег на 60 м	
	Бег на средние дистанции(500 м)	
2	Спортивные игры	10
	Вырывание и выбивание мяча в парах	
	Вырывание и выбивание мяча в парах	
	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	
	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	
	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	
	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	
	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	
	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	
3	Гимнастика	14
	Упражнения на гимнастической стенке	
	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	
	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	
	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	
	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	
	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	

	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	
	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	
	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	
	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	
	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	
	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	
	Преодоление полосы препятствий	
	Лазанье различными способами	
4	Лыжная подготовка	16
	Одновременный бесшажный ход	
	Одновременный одношажный и двухшажный ход	
	Одновременный одношажный и двухшажный ход	
	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	
	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	
	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	
	Поворот на месте махом назад к наружи	
	Прохождение отрезков до 100 м	
	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	
	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	
	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	
	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	
	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	
	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	
	Прохождение дистанции 2 км на время	
	Прохождение дистанции 2 км на время	

	Спортивные игры	8
	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	
	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	
	Парная учебная игра в настольный теннис	
	Верхняя прямая подача	
	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	
	Передача мяча в зонах	
5	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	
	Легкая атлетика	
	Бег на 60 м	
	Бег на средние дистанции (800 м)	
	Специальные упражнения в длину	
	Прыжок в длину с разбега.	
	Бег на скорость до 60 м	
	Эстафетный бег (4 * 100 м)	
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	12
	Прыжок в длину с места	
	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	
	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	
	Медленный бег 10-12 мин	
	Медленный бег 10-12 мин	
	Итого	68

3.Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.
- **Предметные:**

1 класс

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

3 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;

- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

9 класс

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажеры устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.