МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Иркутска»  
(ГОКУ «СКШ № 1 г. Иркутска»)  
664009, г. Иркутск, ул. Дорожная, 4  
тел/факс: 27-05-33; e-mail: [shkola\_1irk@mail.ru](mailto:shkola_1irk@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на педагогическом совете школы  Протокол от 30.08.2022 № 4 | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  от 30.08.2022 № 40  М.П. |

ПРОГРАММА

учебного предмета **«Адаптивная физкультура»**

к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2), разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2)

Разработал:

учитель, Егорова Елена Владимировна, ВКК;

учитель, Калинина Ольга Геннадьевна, 1КК;

учитель, Антипина Юлия Олеговна, б/к;

учитель, Зайцева Мария Владимировна, б/к

Иркутск, 2022год

**Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Иркутска», разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2)

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальное нарушение), ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения АООП выделяет следующие:

-Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

-Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

-Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

-Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

-Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм.

**Целью**занятий является повышение двигательной активности детей 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, играть в спортивные игры (умение использовать элементы спортивных игр в игровых ситуациях) со сверстниками;

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, ставятся задачи:

1. Образовательные: развитие двигательной активности, формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, преодоление страхов, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем.

5. Развивающие: развитие физических способностей (силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости), расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**Общая характеристика предмета** Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Учебный предмет является содержательной частью системы культурного оздоровления и физического воспитания, коррекционной помощи обучающемуся в целях социализации.

Программа по адаптивной физкультуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «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 «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение простейшими туристическими навыками.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» реализуется в рамках предметной области «Физическая культура» обязательной части в объеме:

1 класс – 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях);

3 класс – 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях);

5 класс – 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

7 класс – 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Освоение обучающимися учебного предмета «Адаптивная физкультура» предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.** Совокупностьличностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающегося. Все результаты рассматриваются как ожидаемые (возможные). *Ожидаемые личностные результаты освоения учебного предмета заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.*

**Личностные** результаты **могут включать:**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование уважительного отношения к окружающим;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные** результаты освоения учебного предмета:

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

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

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

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

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
* Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

*Возможные предметные результаты**освоения учебного предмета заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.*

**Примерное содержание предмета**

***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. Подача 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, пролазание 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».

***Велосипедная подготовка.***

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

***Лыжная подготовка.***

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

***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: раскрывание 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, убегать 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.* 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.

В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных потребностей обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Раздел | № урока | Тема урока | Виды деятельности |
| 1 | Физическая подготовка | 1  2 | Ходьба.  Упражнения на дыхание. | Знакомство; Ходьба  Ознакомление: упражнения на дыхание |
| 2 | 3  4 | Корригирующие упражнения.  Основная стойка. Построение. | Ознакомление: Построение. Основная стойка.  Коррекционная игра «Кто быстрее?» |
| 3 | 5  6 | Построение в шеренгу, колонну.  Размыкание. | Повторение: построение, ходьба,  Ознакомление: размыкание |
| 4 | 7  8 | Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. | Ознакомление: движения руками, ногами, стоя  у вертикальной плоскости |
| 5 | 9  10 | Ходьба в колонне.  Упражнения для правильной осанки | Повторение: построение; размыкание;  Разучивание: , ходьба, бег строем; |
| 6 | 11  12 | Общеразвивающие упражнения. | Ознакомление: основные положения и движения туловища, рук, ног;  Правильное выполнение упражнений;  Освоение и совершенствование двигательных навыков |
| 7 | 13 – 14 | Разновидности ходьбы |
| 8 | 15 – 16 |
| 9 |  | 17 – 18 | Разновидности ходьбы с движением рук |
| 10 | Коррекционные  подвижные игры | 19 – 20 | Упражнения с мячом | Ознакомление: игровые упражнения для формирования возможности вести совместные действия с партнёром; игровые упражнения с предметами для развитие тактильной чувствительности; ориентация в пространстве;  Освоение двигательных навыков, последовательности движений;  Правильное выполнение упражнений с соблюдением правил;  Выполнение упражнений для развития координации, ловкости, меткости, распределения силы рук (левой, правой), глазомера.  Активизация внимания и памяти; развитие речевой деятельности. |
| 11 | 21 – 22 |
| 12 | 23 – 24 |
| 13 | 25 – 26 | Игровые упражнения с малым мячом.  Сбивание предметов малым мячом. |
| 14 | 27 – 28 | Игровые упражнения с большим мячом.  Сбивание предметов большим мячом. |
| 15 | 29 – 30 | Игровые упражнения с различными мячами. |
| 16 | 31 – 32 | Игровые упражнения с предметами. |
| 17 | 33 – 34 | Игровые упражнения.  Игра «Собери пирамидку» |
| 18 | Лыжная подготовка | 35  36 | Узнавание лыжного инвентаря.  Различение лыжного инвентаря. | Знакомство с лыжным инвентарём; правила поведения на уроках лыжной подготовки |
| 19 | 37  38 | Узнавание и различие лыжного инвентаря.  Транспортировка лыжного инвентаря. | Ознакомление: транспортировка, чистка лыж;  Коррекционная игра «Прогулка на лыжах»  Освоение двигательных навыков, последовательности движений. |
| 20 | 39 – 40 | Уход за лыжами. |
| 21 | Коррекционные  подвижные игры | 41  42 | Игровые упражнения.  Игра «Рыбаки и рыбки» | Правильное выполнение упражнений с соблюдением правил;  Выполнение упражнений для развития координации, ловкости, меткости, распределения силы рук (левой, правой), глазомера.  Активизация внимания и памяти; развитие речевой деятельности. |
| 22 | 43  44 | Передача предметов.  Игра «Болото» |
| 23 | 45  46 | Сбивание предметов мячом.  Игра «Строим дом» |
| 24 | Физическая подготовка | 47  48 | Упражнения на гибкость  Силовые упражнения | Повторение: разновидности ходьбы;  Ознакомление: упражнения на гибкость, силовые упражнения; ходьба через предметы; с различным положением рук; приседание;  Освоение и совершенствование двигательных навыков, координация движений.  Активизация внимания и памяти; развитие речевой деятельности. |
| 25 | 49 – 50 | Упражнения на координацию |
| 26 | 51 – 52 | Движения руками и ногами, стоя у стены. |
| 27 | 53 – 54 | Ходьба через различные предметы |
| 28 | 55 – 56 | Разновидности ходьбы с движением рук |
| 29 | 57 – 58 | Приседания. |
| 30 | Велосипедная подготовка | 59 – 60 | Составные части трёхколесного велосипеда. | Беседа; Коррекционная игра «Из чего состоит велосипед?»  Разучивание: как правильно сесть на велосипед? управление велосипедом без вращения педалей  Освоение и совершенствование двигательных навыков, координация |
| 31 | 61 – 62 | Последовательность действий при посадке. |
| 32 | 63 – 64 | Управление велосипедом без вращения педалей. |
| 33 | Физическая подготовка | 65 – 66 | Полоса препятствий | Освоение и совершенствование двигательных навыков |

3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Раздел | № урока | Тема урока | Виды деятельности |
| 1 | Физическая подготовка | 1  2 | Построение и перестроение.  Размыкание. | Беседа;  Коррекционная игра «Кто быстрее?» |
| 2 | 3 – 4 | Ходьба и бег строем. | Совершенствование двигательных навыков: ходьба, бег; |
| 3 | 5 – 6 | Корригирующие упражнения. | Освоение двигательных навыков: корригирующие упражнения; упражнения на дыхание, силовые упражнения; |
| 4 | 7  8 | Силовые упражнения  Упражнения на дыхание. |
| 5 | 9  10 | Беговые упражнения.  Бег в различном темпе. | Повторение: корригирующие упражнения  Освоение двигательных навыков, последовательности движений.  Правильное выполнение упражнений |
| 6 | 11 – 12 | Движения руками при ходьбе. |
| 7 | Туризм | 13 – 14 | Складывание вещей в рюкзак. | Беседа; Коррекционная игра «Идем в поход!»  Просмотр роликов  Коррекционная игра «В лес по ягоды, грибы!» |
| 8 | 15 – 16 | Раскладывание – складывание спального мешка. |
| 9 | 17 – 18 | Расположение в спальном мешке. |
| 10 | Коррекционные  подвижные игры | 19 – 20 | Игровые упражнения. | Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: упражнения с мячом; |
| 11 | 21 – 22 | Элементы эстафеты. |
| 12 | 23  24 | Узнавание инвентаря для бадминтона.  Удар по волану. | Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: подача – отбивание;  Закрепление: игра в парах |
| 13 | 25 – 26 | Подача – отбивание. |
| 14 | 27 – 28 | Игра в парах. |
| 15 | 29  30 | Узнавание баскетбольного мяча. Правила игры  Ловля и передача баскетбольного мяча. | Совершенствование двигательных навыков, последовательности движений: ведение мяча, ловля – передача мяча; бросок мяча  Активизация внимания и памяти; |
| 16 | 31 – 32 | Бросок. |
| 17 | 33 – 34 | Ведение мяча. |
| 18 | Лыжная подготовка | 35  36 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.  Продвижение приставным шагом. | Беседа; Коррекционная игра «Лыжная прогулка»  Повторение: уход за лыжами; приставной шаг, ступающий шаг  Разучивание: повороты переступанием  Освоение: скользящий шаг  Закрепление осваиваемых движений |
| 19 | 37 – 38 | Повороты переступанием. |
| 20 | 39 – 40 | Ступающий шаг. |
| 21 | 41 – 42 | Скользящий шаг. |
| 22 | 43 – 44 | Прохождение дистанции. |
| 23 | Физическая подготовка | 45 – 46 | Движения ногами. Приседание. | Повторение: упражнения на координацию, разновидности ходьбы;  Освоение двигательных навыков, последовательности движений: ходьба и бег с изменением темпа и направления движения;  Правильное выполнение упражнений |
| 24 | 47 – 48 | Разновидности ходьбы с движением рук. |
| 25 | 49 – 50 | Ходьба с изменением темпа и направления движения. |
| 26 | 51 – 52 | Бег с изменением темпа и направления движения. |
| 27 | Коррекционные  подвижные игры | 53  54 | Узнавание футбольного мяча.  Удар в ворота. | Беседа;  Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: удар в ворота, передача мяча – остановка мяча; упражнения на координацию.  Умение правильно выполнять задание; |
| 28 | 55  56 | Передача мяча.  Остановка мяча ногой. |
| 29 | 57 – 58 | Упражнения на координацию |
| 30 | Велосипедная подготовка | 59  60 | Дорожные знаки.  Вращение педалей. Торможение.  Езда на велосипеде по прямой. | Беседа; презентация «Дорожные знаки»  Разучивание: вращение педалей – торможение;  Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: езда по прямой, езда с поворотом  Закрепление осваиваемых движений: свободная езда |
| 31 | 61 |
| 62 | Езда на велосипеде с поворотом.  Свободная езда на велосипеде. |
| 32 | 63 – 64 |
| 33 | Физическая подготовка | 65 – 66 | Сбивание предметов | Закрепление осваиваемых движений |
| 34 | 67 – 68 | Полоса препятствий |

5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Раздел | № урока | Тема урока | Виды деятельности |
| 1 | Физическая подготовка | 1  2 | Построение и перестроение.  Размыкание. | Беседа;  Коррекционная игра «Кто быстрее?» |
| 2 | 3 – 4 | Ходьба и бег строем. | Совершенствование двигательных навыков: ходьба, бег; |
| 3 | 5 – 6 | Корригирующие упражнения. | Освоение двигательных навыков: корригирующие упражнения; упражнения на дыхание, силовые упражнения; |
| 4 | 7  8 | Силовые упражнения  Упражнения на дыхание. |
| 5 | 9  10 | Беговые упражнения.  Бег в различном темпе. | Повторение: корригирующие упражнения  Освоение двигательных навыков, последовательности движений.  Правильное выполнение упражнений |
| 6 | 11 – 12 | Движения руками при ходьбе. |
| 7 | Туризм | 13 – 14 | Складывание вещей в рюкзак. | Беседа; Коррекционная игра «Идем в поход!»  Просмотр роликов  Коррекционная игра «В лес по ягоды, грибы!» |
| 8 | 15 – 16 | Раскладывание – складывание спального мешка. |
| 9 | 17 – 18 | Расположение в спальном мешке. |
| 10 | Коррекционные  подвижные игры | 19 – 20 | Игровые упражнения. | Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: упражнения с мячом; |
| 11 | 21 – 22 | Элементы эстафеты. |
| 12 | 23  24 | Узнавание инвентаря для бадминтона.  Удар по волану. | Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: подача – отбивание;  Закрепление: игра в парах |
| 13 | 25 – 26 | Подача – отбивание. |
| 14 | 27 – 28 | Игра в парах. |
| 15 | 29  30 | Узнавание баскетбольного мяча. Правила игры  Ловля и передача баскетбольного мяча. | Совершенствование двигательных навыков, последовательности движений: ведение мяча, ловля – передача мяча; бросок мяча  Активизация внимания и памяти; |
| 16 | 31 – 32 | Бросок. |
| 17 | 33 – 34 | Ведение мяча. |
| 18 | Лыжная подготовка | 35  36 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.  Продвижение приставным шагом. | Беседа; Коррекционная игра «Лыжная прогулка»  Повторение: уход за лыжами; приставной шаг, ступающий шаг  Разучивание: повороты переступанием  Освоение: скользящий шаг  Закрепление осваиваемых движений |
| 19 | 37 – 38 | Повороты переступанием. |
| 20 | 39 – 40 | Ступающий шаг. |
| 21 | 41 – 42 | Скользящий шаг. |
| 22 | 43 – 44 | Прохождение дистанции. |
| 23 | Физическая подготовка | 45 – 46 | Движения ногами. Приседание. | Повторение: упражнения на координацию, разновидности ходьбы;  Освоение двигательных навыков, последовательности движений: ходьба и бег с изменением темпа и направления движения;  Правильное выполнение упражнений |
| 24 | 47 – 48 | Разновидности ходьбы с движением рук. |
| 25 | 49 – 50 | Ходьба с изменением темпа и направления движения. |
| 26 | 51 – 52 | Бег с изменением темпа и направления движения. |
| 27 | Коррекционные  подвижные игры | 53  54 | Узнавание футбольного мяча.  Удар в ворота. | Беседа;  Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: удар в ворота, передача мяча – остановка мяча; упражнения на координацию.  Умение правильно выполнять задание; |
| 28 | 55  56 | Передача мяча.  Остановка мяча ногой. |
| 29 | 57 – 58 | Упражнения на координацию |
| 30 | Велосипедная подготовка | 59  60 | Дорожные знаки.  Вращение педалей. Торможение.  Езда на велосипеде по прямой. | Беседа; презентация «Дорожные знаки»  Разучивание: вращение педалей – торможение;  Освоение и совершенствование двигательных навыков и последовательности движений: езда по прямой, езда с поворотом  Закрепление осваиваемых движений: свободная езда |
| 31 | 61 |
| 62 | Езда на велосипеде с поворотом.  Свободная езда на велосипеде. |
| 32 | 63 – 64 |
| 33 | Физическая подготовка | 65 – 66 | Сбивание предметов | Закрепление осваиваемых движений |
| 34 | 67 – 68 | Полоса препятствий |

7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Раздел | № урока | Тема урока | Виды деятельности |
| 1 | Физическая подготовка | 1  2 | Ходьба и бег строем.  Упражнения на дыхание. | Беседа;  Совершенствование двигательных навыков: ходьба, бег в колонне |
| 2 | 3 – 4 | Корригирующие упражнения. | Правильное выполнение упражнений |
| 3 | Туризм | 5  6 | Рюкзак. Спальный мешок.  Правила обращения с огнём. | Совершенствование двигательных навыков, последовательности движений: обращение с рюкзаком, спальным мешком.  Презентация «Костер в походе» |
| 4 | 7 – 8 | Костер: подготовка, складывание, разжигание. |
| 5 | 9 – 10 | Поддержание огня. Тушение. |
| 6 | Коррекционные  подвижные игры | 11  12 | Ведение баскетбольного мяча.  Ловля – передача мяча | Повторение: корригирующие упражнения, упражнения с мячом  Освоение двигательных навыков, последовательности движений: ведение мяча, ловля – передача мяча, бросок.  Закрепление осваиваемых движений: учебная игра |
| 7 | 13  14 | Бросок по кольцу.  Штрафной бросок. |
| 8 | 15 – 16 | Учебная игра. |
| 9 | 17  18 | Передача мяча. Остановка мяча ногой.  Удар в ворота. | Освоение двигательных навыков, последовательности движений: передача – остановка мяча, удар в ворота |
| 10 | 19  20 | Инвентарь для бадминтона.  Удар по волану. | Повторение: инвентарь и правила игры в бадминтон  Совершенствование двигательных навыков: подача-отбивание |
| 11 | 21 – 22 | Подача – отбивание. |
| 12 | 23 – 24 | Игра в паре. | Закрепление осваиваемых движений: игра в паре |
| 13 | 25  26 | Ведение баскетбольного мяча.  Бросок. | Повторение: упражнения с мячом (различного объёма, веса, текстуры); ведение мяча, бросок, ловля-передача баскетбольного мяча |
| 14 | 27 – 28 | Ловля – передача мяча. |
| 15 | 29 – 30 | Учебная игра. | Закрепление осваиваемых движений: учебная игра |
| 16 | Физическая подготовка | 31  32 | Ходьба по гимнастической скамейке.  Ходьба по скамейке через предметы. | Совершенствование двигательных навыков, последовательности движений: ходьба по гимнастической скамейке через предметы;  Закрепление осваиваемых движений |
| 17 | 33 – 34 | Ходьба по наклонной скамейке. |
| 18 | Лыжная подготовка | 35  36 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.  Продвижение приставным шагом. | Беседа; Коррекционная игра «Лыжная прогулка»  Повторение: приставной шаг, продвижение ступающим шагом  Разучивание: продвижение скользящим шагом  Закрепление осваиваемых движений: повороты; преодоление подъёмов и торможение.  Закрепление осваиваемых движений |
| 19 | 37  38 | Повороты переступанием.  Повороты махом. |
| 20 | 39 – 40 | Преодоление подъёмов. Торможение. |
| 21 | 41 – 42 | Скользящий шаг. |
| 22 | 43 – 44 | Прохождение дистанции. |
| 23 | Физическая подготовка | 45 – 46 | Прыжки на двух ногах. | Повторение: подводящие упражнения, упражнения на гибкость  упражнения на координацию и равновесие  Разучивание: подскоки, прыжки вперед, прыжки через скакалку. |
| 24 | 47 – 48 | Прыжки на одной ноге. |
| 25 | 49 – 50 | Прыжки с места, с разбега |
| 26 | Коррекционные подвижные игры | 51  52 | Удар по воротам.  Приём мяча в воротах. | Разучивание: удар в ворота с места (пустые ворота, с вратарем) – приём мяча в воротах |
| 27 | 53 – 54 | Ведение футбольного мяча. | Закрепление осваиваемых движений: ведение мяча; учебная игра |
| 28 | 55 – 56 | Учебная игра. |
| 29 | Туризм | 57  58 | Спальный мешок.  Костер: подготовка, складывание, разжигание. | Совершенствование двигательных навыков, последовательности движений: обращение с рюкзаком, спальным мешком. |
| 30 | 59 – 60 | Костер в походе. | Презентация «Костер в походе»  Умение правильно выполнять задание;  Закрепление осваиваемых движений. |
| 31 | 61 – 62 | Поддержание огня. Тушение.  Правила поведение в походе.  Игровые упражнения в походе. |
| 32 | 63  64 |
| 33 | Физическая подготовка | 65 – 66 | Полоса препятствий | Умение правильно выполнять задание;  Закрепление осваиваемых движений. |
| 34 | 67 – 68 |

**Материально-техническое оснащение** учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития. Материально-техническое оснащение включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, комплект мячиков-экспандеров, набор мячиков «Эмоции», теннисные мячи, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон «Инклюзив», доска балансир, балансировочный диск, канат для перетягивания, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, комплекс тактильно-напольный «Солнце», модульный массажный коврик, сенсорная дорожка для хождения босиком, сенсорная тропа, спортивное полотно для игр и эстафет, гимнастические коврики, корзины, теннисный стол, лыжи, лыжные палки, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, столы.