

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная школа №20»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Специальная школа № 20»

 Е. А. Курбатова

«30» августа 2016 г.



Программа принята решением педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 – 12 класс

Вариант 2

Автор - составитель:  
Васенина А.А.,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе требований к личностным и предметным возможным результатам освоения АООП МКОУ «Специальная школа № 20».

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся.

Цели программы:

- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

## Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предусматривает включение следующих разделов:

Название раздела	Количество часов	
	1 класс	2-12 классы
Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	24	24
Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков	24	24
Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности	51	54

Дети с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития все новое усваивают очень медленно и только после многократного повторения.

Особенности детей с нарушением интеллекта с их быстрой утомляемостью, отвлекаемостью, затруднениями при необходимости применять усилия, обуславливают внесение игровых моментов, частой смены форм работы, перерывов для отдыха, и кроме того, постепенного вовлечения их в учение с постоянным учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физической культуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми.

Варианты проявления нарушений функций опорно-двигательного аппарата требуют учета при определении не только планируемых результатов, но и последовательности предъявляемых для ребенка упражнений. В основу определения возможных предметных результатов «Адаптивной физической культуры» обучающихся положен эволюционный метод двигательной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья Ефименко Николая Николаевича.

Предлагаемый подход к уроку по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусматривает его проведение с учетом того двигательного режима, который на данный момент доступен ребенку (лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьба, лазанье, бег, прыжки).

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Распределение учебного материала позволяет закреплять и многократно повторять пройденный материал. В учебный материал добавлена краеведческая составляющая, способная усилить воспитательное воздействие содержания предмета, повысить интерес обучающихся и обеспечить режим их активности.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Специальная школа № 20» учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана и часть, формируемую участниками образовательных отношений».

Данный учебный предмет изучается с 1 по 12 класс.

Для успешности изучения данного предмета добавлен 1 час в неделю во 2 – 12 классах из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, на углубление физических знаний обучающихся.

Общий объём учебного времени в 1 - 12 классе составляет 1221 час. В 1 классе – 99 часов, при нагрузке 3 часа в неделю; во 2 -12 классах – 102 часа, при нагрузке 3 часа в неделю.

## Личностные и предметные возможные результаты освоения учебного предмета

### *Возможные личностные результаты:*

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Возможные 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 том числе с использованием технических средств);  
освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;  
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;  
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:  
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;  
повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма:  
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, играть в подвижные игры и другое.

### *Лежачий основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении лежа;
- выполнение глазодвигательных упражнений по направлениям: верх-низ; лево-право, по кругу, овалу, квадрату, треугольнику в положении лежа;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса в положении лежа без нагрузки и после нагрузки;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении лежа;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении;
- совершение имитационных движений рук и ног;
- сжатие стопами кубика, мяча;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, сверху – внизу в положении лежа;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в положении лежа на животе, спине, на боку;
- выполнение упражнения «велосипед» с помощью фитнес- резинок (имитация движения) в положении лежа на спине;

- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в положении лежа;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в положении лежа;
- перемещение гимнастической палки различным способом в положении лежа;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в положении лежа;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в положении лежа;
- складывание скакалки в несколько раз;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в положении лежа на животе;
- вращение скакалки в положении лежа на спине, на животе;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в положении лежа;
- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении лежа;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в положении лежа;
- выполнение упражнений с обручем лежа на животе, на спине, на боку;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе;
- формирование доступного способа передвижения: лежа на животе;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в положении лежа;
- выполнение игровых заданий с кольцебросом;
- участие в коррекционных играх и эстафетах в положении лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

*Ползательный основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях без нагрузки и после нагрузки;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- совершение имитационных движений рук и ног в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- сжатие стопами кубика, мяча в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверху – внизу в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в положении стоя на коленях;
- выполнение упражнения «велосипед» с помощью фитнес- резинок (имитация движения) в положении лежа на спине, стоя на коленях;
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- перемещение гимнастической палки различным способом в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;

- выполнение упражнений с гимнастической палкой в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- вращение скакалки в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- переползание скакалки;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в положении лежа, стоя на коленях;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в положении стоя на коленях;
- выполнение упражнений с обручем стоя на коленях;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- формирование доступного способа передвижения на четвереньках, стоя на коленях;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях;
- выполнение игровых заданий с кольцебросом;
- участие в коррекционных играх и эстафетах в положении стоя на четвереньках, стоя на коленях под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

*Сидячий основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении сидя;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса в положении сидя без нагрузки и после нагрузки;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении сидя;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в положении сидя;
- совершение имитационных движений рук и ног в положении сидя;
- сжатие стопами кубика, мяча в положении сидя;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверху – внизу в положении сидя;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в положении сидя;
- выполнение упражнения «велосипед» с помощью фитнес- резинок (имитация движения) в положении сидя;
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в положении сидя;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в положении сидя;
- перемещение гимнастической палки различным способом в положении сидя;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в положении сидя;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в положении сидя;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в положении сидя;
- вращение скакалки в положении сидя;
- преодоление скакалки в положении сидя;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в положении сидя;
- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении сидя;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в положении сидя;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в положении сидя;

- выполнение упражнений с обручем сидя;
- преодоление и пролазание в обруч в положении сидя;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, сидя;
- формирование доступного способа передвижения: сидя;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в положении сидя;
- участие в коррекционных играх и эстафетах в положении сидя под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

#### *Стоячий основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении стоя;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса в положении стоя без нагрузки и после нагрузки;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении стоя;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в положении стоя;
- совершение имитационных движений рук и ног в положении стоя;
- сжатие стопами кубика, мяча в положении стоя;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверху – внизу в положении стоя;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в положении стоя;
- выполнение упражнения «велосипед» с помощью фитнес- резинок (имитация движения);
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в положении стоя;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в положении стоя;
- перемещение гимнастической палки различным способом в положении стоя;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в положении стоя;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в положении стоя;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в положении стоя;
- вращение скакалки в положении стоя;
- перешагивание скакалки в положении стоя;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в положении стоя;
- перекачивание, бросание и ловля массажного мяча в положении стоя;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в положении стоя;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в положении стоя;
- выполнение упражнений с обручем стоя;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, сидя, стоя;
- перешагивание фитбола;
- формирование доступного способа передвижения: стоя;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в положении стоя;
- участие в коррекционных играх и эстафетах в положении стоя под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

#### *Ходьбовый основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении стоя, в ходьбе;



- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса без нагрузки и в ходьбе;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в ходьбе;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в ходьбе;
- совершение имитационных движений рук и ног в ходьбе;
- сжатие стопами кубика, мяча в ходьбе;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверху – внизу в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение упражнения «велосипед» с помощью учителя;
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в положении стоя, в ходьбе;
- перемещение гимнастической палки различным способом в положении стоя, в ходьбе;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в различных положениях, в ходьбе;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в положении стоя;
- вращение скакалки в положении стоя и в ходьбе;
- перешагивание скакалки в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в различных положениях;
- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение упражнений с обручем стоя и в ходьбе;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, сидя, стоя, в ходьбе;
- формирование доступного способа передвижения: в ходьбе;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в положении стоя и в ходьбе;
- участие в коррекционных играх и эстафетах в положении стоя, в ходьбе под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

#### *Лазательный основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении стоя, в ходьбе;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса в положении стоя без нагрузки и после нагрузки;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении стоя, в ходьбе;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в положении стоя, в ходьбе;
- совершение имитационных движений рук и ног в положении стоя, в ходьбе;
- сжатие стопами кубика, мяча в положении стоя, в ходьбе;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверху – внизу в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в различных положениях;
- подлезание, перелезание через фитнес- резинку;
- выполнение упражнения «велосипед»;
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в положении стоя, в ходьбе;

- перемещение гимнастической палки различным способом в положении стоя, в ходьбе;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в положении стоя и в ходьбе;
- перешагивание, перелазание через гимнастическую палку;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в различных положениях, в ходьбе;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в положении стоя;
- вращение скакалки в положении стоя и в ходьбе;
- перешагивание скакалки в положении стоя и в ходьбе;
- перелезание и подлезание через натянутую скакалку;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в различных положениях;
- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении стоя и в ходьбе;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в различных положениях;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в различных положениях;
- выполнение упражнений с обручем в различных положениях;
- перелазание через обруч;
- пролазание в обруч;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, сидя, стоя, в ходьбе;
- перешагивание, перелазание через фитбол;
- формирование доступного способа передвижения: в ходьбе;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в положении стоя и в ходьбе, используя лазание и перелазание;
- участие в коррекционных играх и эстафетах в различных положениях используя лазание и перелазание под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

*Беговой основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в положении в различных положениях и при беге;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса без нагрузки и после бега;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении стоя, в ходьбе, в беге;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в положении стоя, в ходьбе, в беге;
- совершение имитационных движений рук и ног в положении стоя, в ходьбе, в беге;
- сжатие стопами кубика, мяча в положении стоя;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверху – внизу в различных положениях, при беге;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в различных положениях, при беге;
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в различных положениях;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в различных положениях, при беге;
- перемещение гимнастической палки различным способом в различных положениях, в беге;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в различных положениях, при беге;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в различных положениях, в беге;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в различных положениях;
- вращение скакалки в положении стоя и в беге;
- перешагивание скакалки в положении стоя в ходьбе, в беге;
- выполнение беговых упражнений со скакалкой;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в различных положениях;

- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении стоя в ходьбе, в беге;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в различных положениях, в беге;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в различных положениях, в беге;
- выполнение упражнений с обручем в различных положениях, в беге;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, сидя, стоя, в ходьбе, в беге;
- формирование доступного способа передвижения: бегом;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса стоя, в ходьбе, с бегом;
- участие в коррекционных играх и эстафетах с бегом под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

*Прыжковый основной двигательный режим*

- выражение своего состояния с помощью эмоций;
- проявление помощи сверстникам;
- освоение навыков правильного дыхания в различных положениях, при беге, в прыжках;
- ориентирование на собственном теле: называние частей тела;
- подсчитывание ударов пульса без нагрузки и после прыжковой нагрузки;
- выполнение упражнений для мышц: шеи, спины, рук, ног в положении стоя, в ходьбе, в беге, в прыжках;
- вращение кистями рук, стоп в заданном направлении в положении стоя, в ходьбе, в беге, в прыжках;
- совершение имитационных движений рук и ног в положении стоя, в ходьбе, в беге, в прыжках;
- сжатие стопами кубика, мяча в положении стоя;
- ориентирование в пространстве: называние сторон право-лево, вверх – вниз в различных положениях, при беге;
- выполнение упражнений с фитнес-резинкой в различных положениях;
- перепрыгивание через фитнес-резинку;
- выполнение упражнения «велосипед» в различных положениях;
- выполнение поворотов и переворотов в заданном направлении в различных положениях;
- выполнение различных хватов гимнастической палки в различных положениях, при беге;
- перемещение гимнастической палки различным способом в различных положениях, в беге, в прыжке;
- выполнение упражнений с гимнастической палкой в различных положениях, при беге, в прыжке;
- выполнение поворотов, переворотов с гимнастической палкой в различных положениях, в беге, в прыжках;
- перепрыгивание гимнастических палок;
- выкладывание заданных фигур из скакалки в различных положениях;
- вращение скакалки в положении стоя, в беге, в прыжках;
- перешагивание скакалки в положении стоя в ходьбе, в беге;
- выполнение прыжков через скакалку;
- выполнение беговых упражнений со скакалкой;
- выполнение самомассажа с помощью массажного мяча в различных положениях;
- перекатывание, бросание и ловля массажного мяча в положении стоя в ходьбе, в беге, в прыжках;
- выполнение различных хватов и перехватов обруча в различных положениях, в беге и прыжках;
- выполнение поворотов и переворотов с обручем в различных положениях, в беге и прыжках;
- выполнение упражнений с обручем в различных положениях, в беге и прыжках;
- перелазание через обруч;
- пролазание в обруч;

- выполнение прыжков через обруч;
- выполнение гимнастических упражнений на фитболе в положении лежа на спине, лежа на животе, сидя, стоя, в ходьбе, в беге;
- перепрыгивание через мяч, фитбол;
- формирование доступного способа передвижения;
- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнение игровых заданий с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса в ходьбе, беге, с прыжками;
- участие в коррекционных играх и эстафетах с бегом и прыжками под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности.

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Формирование правильного дыхания. Упражнение на дыхание: «Качели». Движение глаз по основным направлениям: вверх, вниз. Глазодвигательные упражнения «Посмотри - найди». Упражнения для укрепления мышц шеи: опускание головы вниз, подбородок к груди. Упражнения для мышц спины: «Повороты». Упражнения для укрепления мышц рук: «Птичка». Упражнения для укрепления мышц ног: «Большой и маленький». Представление о своих двигательных способностях. Знакомство с собственным телом, его частями. Формирование схемы тела. Голова (лицо, волосы). Туловище. Руки. Ноги. Формирование представления о правой стороне. Повороты головы направо. Формирование представления левой стороне. Повороты головы налево.

Уроки о видах спорта и играх: «Спорт-это здоровье», «Летние виды спорта».

#### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Знакомство с массажным мячом среднего размера. Катание среднего массажного мяча в ладонях. Массаж рук с помощью среднего массажного мяча. Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Гимнастическая палка. Внешний вид, назначение. Виды хватов. Хват сверху. Хват сверху правой рукой. Хват сверху левой рукой. Перемещение гимнастической палки подниманием прямыми руками. Упражнения с гимнастической палкой подниманием вперед, назад. Техника безопасности при работе со скакалкой. Скакалка. Внешний вид. Подбор скакалки по росту. Правильный захват ручек скакалки. Выкладывание круга из скакалки. Вращение скакалки правой рукой. Техника безопасности при работе с обручем. Обруч. Внешний вид. Виды материалов обруча. Подбор обруча. Захват обруча двумя руками. Упражнение с обручем: «Машина».

Уроки о видах спорта и играх: «Зимние виды спорта», «Лыжи. Лыжные гонки: спринт».

#### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Знакомство с фитболом. Виды фитболов. Подбор фитбола по росту ученика. Удержание фитбола в заданном положении. Выпрямление рук с удержанием фитбола. Использование фитбола как опоры. Раскачивания на фитболе. Перекачивания на фитболе. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Кольцеброс: внешний вид, назначение. Захват кольца правой рукой. Захват кольца левой рукой. Техника безопасности при игре в гольф. Гольф. Инвентарь. Правила игры. Удержание клюшки произвольным хватом. Удержание мяча двумя руками. Перекачивание мяча для гольфа между ладошками. Техника безопасности при игре в боулинг. Инвентарь для игры в боулинг. Правила игры в боулинг. Удержание мяча для боулинга двумя руками. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Баскетбольный мяч. Узнавание баскетбольного мяча. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Общие правила. Инвентарь для настольного тенниса: ракетка, теннисный мяч, стол. Удержание ракетки в руке. Удержание теннисного мяча в руке. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Зайчик серый умывается», «Запрещенное движение», «Перекасти мяч», «Кулак, ладонь», «Кто быстрее». Техника

безопасности при эстафетах. Понятие эстафета. Правила эстафет. Эстафеты: с передачей эстафетной палки, прокати мяч, собери игрушки. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Лыжные гонки: марафон», «Гольф», «Боулинг», «Плавание: кроль», «Велосипед».

## 2 класс

### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Закрепление навыков правильного дыхания. Упражнение на дыхание «Дерево на ветру». Движение глаз по основным направлениям: вправо, влево. Глазодвигательные упражнения «Далеко - близко». Упражнения для укрепления мышц шеи: замок над головой. Упражнения для мышц спины: «Удержи позу». Упражнения для укрепления мышц рук: «Здравствуйте!». Упражнения для укрепления мышц ног: «Прятки». Закрепление частей тела. Представление о частях тела (туловище: спина, живот), назначение. Руки (локоть, ладонь, пальцы), назначение. Умение показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Ориентация на кукле, себе, другом человеке. Закрепление представления о правой и левой стороне. Закрепление поворотов головы налево, направо. Правая рука. Поднятие правой руки. Левая Рука. Поднятие левой руки.

Уроки о видах спорта и играх: «Легкая атлетика», «Беговые виды легкой атлетики: бег на короткие дистанции».

### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Совершенствование катания среднего массажного мяча в ладонях. Катание среднего массажного мяча по поверхности. Массаж рук и ног с помощью среднего массажного мяча. Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Виды хватов: закрепление хватов сверху, снизу. Хват снизу правой рукой. Хват снизу левой рукой. Перемещение гимнастической палки подниманием и опусканием прямыми руками. Упражнения с гимнастической палкой подниманием и опусканием вперед, назад. Техника безопасности при работе со скакалкой. Скакалка и ее виды. Совершенствование захвата ручек скакалки. Закрепление выкладывания круга из скакалки. Вращение скакалки левой рукой. Упражнения со скакалкой. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование захвата обруча двумя руками. Захват обруча одной рукой: правой. Упражнения с передачей обруча захватом правой руки. Упражнение с обручем: «Ракета».

Уроки о видах спорта и играх: «Хоккей с шайбой», «Лыжные гонки: индивидуальные соревнования»

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование выпрямления рук с удержанием фитбола. Совершенствование навыка раскачивания на фитболе. Закрепления навыка перекачивания на фитболе вперед. Перекачивания назад на фитболе. Поднимание правой прямой ноги в положении «лежа на спине». Поднимание левой прямой ноги в положении «лежа на спине». Расслабление мышц лежа на животе на фитболе. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование захвата кольца правой, левой рукой. Перекладывание кольца из одной руки в другую. Сбор кольцоброса. Техника безопасности при игре в гольф. Узнавание инвентаря для гольфа. Повторение правил игры. Удержание клюшки произвольным хватом. Удержание мяча для гольфа двумя руками. Перекачивание мяча для гольфа между ладошками. Техника

безопасности при игре в боулинг. Закрепление правил игры в боулинг. Закрепление навыков удержания мяча для боулинга двумя руками. Перекатывание мяча для боулинга между ладонями. Повороты вправо, влево с удержанием мяча для боулинга. Повторение поворотов вправо, влево с удержанием мяча для боулинга с определением стороны. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Закрепление узнавания баскетбольного мяча. Катание баскетбольного мяча по полу. Удержание баскетбольного мяча двумя руками. Поднимание баскетбольного мяча двумя руками с пола. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование удержания ракетки в руке. Совершенствование удержания теннисного мяча в руке. Представления о правилах игры. Удерживание ракетки в течение 10 секунд. Удержание ракетки в течение 10 секунд поочередно: в правой, левой руке. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Прокати мяч с горки», «Продвинь дальше», «Ладошки», «Пирамидка», «Сбей игрушку». Техника безопасности при эстафетах. Закрепление правил эстафет. Эстафеты: с передачей гимнастической палки, с передачей кубика, передай касание. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Лыжные гонки: командные соревнования», «Лапта», «Баскетбол», «Плавание: брас», «Велосипедный спорт: шоссейные гонки».

### **3 класс**

#### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков правильного дыхания: развитие плавного, длительного выдоха. Упражнение на дыхание: «Сердитый ежик». Движение глаз по дополнительным направлениям: по диагонали. Глазодвигательные упражнения «Горизонтальная восьмерка». Упражнения для укрепления мышц шеи: противодействие ладони. Упражнения для мышц спины: «Лодочка». Упражнения для укрепления мышц рук: «Мишка, снежинка, зайчик». Упражнения для укрепления мышц ног: «Покачиваем ногами». Закрепление представления о частях тела (туловище: спина, живот). Закрепление представления о руке (локоть, ладонь, пальцы). Закрепление умения показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Ориентация на себе, другом человеке. Вращение правого плеча. Вращение левого плеча. Нога и ее части: бедро, колено. Отведение правого бедра в сторону. Отведение левого бедра в сторону.

Уроки о видах спорта и играх: «Беговые виды легкой атлетики: бег на средние дистанции», «Бег на дальние дистанции».

#### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Перекладывание массажного мяча из рук в руку. Катание массажного мяча в парах двумя руками. Массаж рук, ног, спины массажным мячом. Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Совершенствование свата сверху, снизу правой, левой рукой. Обратный хват. Совершенствование перемещения гимнастической палки подниманием и опусканием прямыми руками. Упражнения с гимнастической палкой подниманием и опусканием вперед, назад, влево, вправо. Упражнения с гимнастической палкой с изученными хватами. Техника безопасности при работе со скакалкой. Выкладывание дорожки из скакалки. Совершенствование вращения скакалки правой, левой рукой. Складывание короткой скакалки вдвое. Складывание длинной скакалки вдвое. Перекладывание скакалки из руки в руку. Упражнения со скакалкой способом «перетягивание». Техника безопасности при работе с обручем. Повторение захвата обруча правой рукой. Захват

обруча одной рукой: левой. Захват обруча правой и левой рукой поочередно. Упражнения с захватом обруча. Упражнение с обручем: «Колесо». Упражнения с сочетанием обруча и массажного мяча.

Уроки о видах спорта и играх: «Горные лыжи», «Биатлон: индивидуальные соревнования».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование поднимания правой прямой ноги в положении «лежа на спине». Совершенствование поднимания левой прямой ноги в положении «лежа на спине». Поочередное поднимание ног в положении «лежа на спине». Упражнения на расслабление лежа на животе на фитболе. Упражнения лежа на животе на фитболе с поворотом вправо. Упражнения лежа на животе на фитболе с поворотом влево. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование переключивания кольца из одной руки в другую. Упражнения с переключиванием кольца. Сбор кольцоброса как конструктора. Упражнения со сбором кольцоброса. Выкладывание колец в различные фигуры. Упражнения с выкладыванием колец. Техника безопасности при игре в гольф. Правильный хват и удержание клюшки. Совершенствование удержания мяча двумя руками. Закрепление катания мяча для гольфа по полу. Упражнения с катанием мяча для гольфа по полу. Катание мяча по доске. Упражнения с катанием мяча для гольфа по доске. Техника безопасности при игре в боулинг. Закрепление правил игры в боулинг. Удержание мяча для боулинга двумя руками с поворотами влево, вправо. Закрепление навыков перекачивания мяча для боулинга между ладонями. Закрепление поворотов вправо, влево с удержанием мяча для боулинга. Упражнения с мячом для боулинга с поворотами вправо, влево. Катание мяча для боулинга по полу. Упражнения с катанием мяча для боулинга. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Закрепление катания баскетбольного мяча по полу. Закрепление удержания баскетбольного мяча двумя руками. Упражнения с катанием баскетбольного мяча. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Закрепление правил игры. Совершенствование удерживания ракетки в течение 10 секунд. Катание теннисного мяча по столу ладонью. Катание мяча по столу с помощью ракетки. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Веселый мяч», «Определи звук», «Попади в цель», «Мяч по кругу». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: с передачей кегли, с мячами, собери кубики. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Хоккей с шайбой», «Керлинг», «Плавание: баттерфляй», «Поло», «Велосипедный спорт: трековые гонки».

## **4 класс**

### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков правильного дыхания: тренировка силы вдоха и выдоха. Упражнение на дыхание: «Надуй шарик». Движение глаз по дополнительным направлениям: к себе «движение глаз к центру». Глазодвигательные упражнения «Нарисуй геометрические фигуры». Упражнения для укрепления мышц шеи: противодействие движению головы. Упражнения для мышц спины: «Самолет». Упражнения для укрепления мышц рук: «Лесная история». Упражнения для укрепления мышц ног: «Птичка». Закрепление частей тела. Рука и ее части: плечо, локоть, предплечье, кисть, пальцы. Показ и узнавание частей руки на себе, на другом человеке. Нога и ее части: бедро, колено, голень, стопа, пальцы. Повторение вращения правой кисти



рук. Вращение левой кисти рук в движении. Упражнения с вращением кистей рук. Показ и узнавание частей ноги на себе, на другом человеке. Вращение правой стопы в правую сторону. Вращение правой стопы в левую сторону. Вращение левой стопы в правую сторону. Вращение левой стопы в левую сторону. Упражнения с вращением стоп.

Уроки о видах спорта и играх: «Беговые виды легкой атлетики: марафоны», «Прыжок в длину».

### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Закрепление перекатывания массажного мяча в парах. Упражнения с перекатыванием массажного мяча по диагонали. Массаж ступней массажным мячом. Упражнение «Ежик» с массажным мячом. Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Виды хватов. Самостоятельный хват сверху, снизу правой, левой рукой. Закрепление обратного хвата. Смена хвата передвижением (скользящим перехватом). Перемещение палки из одного положения в другое сгибанием рук. Упражнения с гимнастической палкой сгибанием рук. Техника безопасности при работе со скакалкой. Совершенствование навыка вращения скакалки правой, левой рукой. Упражнения с вращением скакалки. Выкладывание дорожки из скакалки с усложнением. Складывание короткой скакалки в несколько раз. Складывание длинной скакалки в несколько раз. Закрепление способа перекалывания скакалки из руки в руку. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование захвата обруча двумя руками поочередно. Упражнения с поочередным захватом обруча. Захват обруча двумя руками и поднятие его вверх. Захват обруча двумя руками и опускание его вниз. Упражнение с обручем: «Цирк». Упражнения с обручем с поднятием и опусканием.

Уроки о видах спорта и играх: «Тройной прыжок», «Биатлон: командные соревнования».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование поочередного поднимания ног в положении «лежа на спине». Одновременное поднимание прямых ног, в положении «лежа на спине». Поднимание согнутой в колене правой ноги в положении «лежа на фитболе». Сгибание правой ноги «лежа на фитболе». Подбрасывание фитбола двумя руками. Закрепление упражнений на расслабление лежа на животе на фитболе. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование сбора кольцоброса как конструктора. Совершенствование выкладывания колец в различные фигуры. Счет колец и столбиков. Упражнения со счетом колец и столбиков кольцоброса. Техника безопасности при игре в гольф. Правильный хват и удержание клюшки. Совершенствование катания мяча для гольфа по полу. Закрепление катания мяча по доске. Махи клюшкой вправо. Махи клюшкой влево. Техника безопасности при игре в боулинг. Закрепление удержания мяча для боулинга двумя руками. Совершенствование поворотов вправо, влево с удержанием мяча для боулинга. Упражнения с поворотами и удержанием мяча для боулинга. Закрепление катания мяча для боулинга по полу. Катание мяча для боулинга по наклонной доске вниз. Упражнения с мячами для боулинга. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Катание баскетбольного мяча в парах. Упражнения с катанием баскетбольного мяча в мишени. Броски баскетбольного мяча. Упражнения с бросками баскетбольного мяча. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование катания теннисного мяча по столу ладонью. Совершенствование катания мяча по столу с помощью ракетки. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнения с бросками и ловлей теннисного мяча двумя руками. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Упражнения с

подбрасыванием и ловлей теннисного мяча одной рукой. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Мини диско», «Внимательное упражнение», «Передай другому», «Коснись кулака». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: с передачей массажного мяча, со скакалкой, «Овощи», передай слева. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Лыжное двоеборье», «Бейсбол», «Пионербол», «Плавание: баттерфляй», «Метание копья».

## 5 класс

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

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков правильного дыхания: тренировка длительности вдоха и выдоха. Упражнение на дыхание: «Футболист». Движение глаз при слежении за предметом. Глазодвигательные упражнения «Навигатор». Упражнения для укрепления мышц шеи: расслабление и напряжение мышц шеи с подъемом и опусканием плеч. Упражнения для мышц спины: «Мельница». Упражнения для укрепления мышц рук: «Солнышко». Упражнения для укрепления мышц ног: «Гуси». Закрепление частей тела. Показ частей тела на себе. Показ частей тела на игрушке. Восприятие тела как целого. Узнавание части тела, как части собственного тела, другого ребёнка. Движения головой вверх. Движения головой вниз. Упражнения с движением головой вверх-вниз. Повороты туловища направо. Повороты туловища налево. Плавные потряхивание правой и левой руки. Имитационные движения кистей рук: «стряхивание воды».

Уроки о видах спорта и играх: «Бег с препятствиями», «Прыжок в высоту».

*2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Перекладывание гладкого мяча малых размеров из руки в руку. Упражнения с гладким мячом малых размеров. Прокатывание малого мяча по доске. Упражнение с массажным мячом «Месим тесто». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Виды хватов. Совершенствование хватов сверху, снизу, обратный. Упражнения с верхним, нижним, обратным хватами. Разный хват. Совершенствование смены хвата передвижением (скользящим перехватом). Перемена хвата перехватом кистей одной рукой. Перемещение палки из одного положения в другое сгибанием и разгибанием рук. Упражнения с гимнастической палкой сгибанием и разгибанием. Техника безопасности при работе со скакалкой. Выкладывание ручейка из скакалки. Складывание короткой скакалки вдвое и удержание в обеих руках. Складывание длинной скакалки вдвое и удержание в обеих руках. Упражнения со скакалкой. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование захват обруча двумя руками и поднятие его вверх. Совершенствование захват обруча двумя руками и опускание его вниз. Упражнения с захватом и опусканием-подниманием обруча. Захват обруча перед собой двумя руками и поворот направо-налево. Упражнение с обручем: «В домике». Упражнения с обручем с поворотами.

Уроки о видах спорта и играх: «Прыжок с трамплина», «Сноуборд».

*3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование одновременного поднимания прямых ног, в положении «лежа на спине». Совершенствование поднимания согнутой в колене правой ноги в положении «лежа ноги на фитболе». Поднимание согнутой в колене левой ноги в положении «лежа ноги на фитболе». Совершенствование сгибание правой ноги «лежа спина на фитболе». Сгибание

правой ноги «лежа спина на фитболе». Совершенствование подбрасывания фитбола двумя руками. Упражнения на расслабление лежа на спине на фитболе. Техника безопасности при игре в кольцеброс. Совершенствование счета колец и столбиков. Катание колечек. Упражнения с катанием колец кольцеброса. Надевание кружочков на правую руку, как браслеты. Упражнения с надеванием колец кольцеброса на руку. Техника безопасности при игре в гольф. Совершенствование правильного хвата и удержания клюшки в стойке. Совершенствование катания мяча по доске. Упражнения с катанием мяча для гольфа в цель. Закрепление махов клюшкой вправо. Закрепление махов клюшкой влево. Упражнения с клюшкой для гольфа. Техника безопасности при игре в боулинг. Совершенствование навыка удержания мяча для боулинга двумя руками с поворотами влево, вправо. Совершенствование катания мяча для боулинга по полу. Закрепление катания мяча для боулинга по наклонной доске вниз. Катание мяча для боулинга по наклонной доске вверх. Упражнения с инвентарем для боулинга. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Закрепление катания баскетбольного мяча в парах в определенном направлении. Упражнения с катанием баскетбольного мяча по кеглям. Закрепление бросков баскетбольного мяча. Упражнения с баскетбольным мячом на точность. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча одной рукой. Подбрасывание и ловля мяча после отскока от площадки. Бросание мяча в стену и ловля его. Упражнения с бросками теннисного мяча в стену. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Гонки», «С какой стороны», «Можно и нельзя», «Достань до линии». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: брось по мишени, с обручем, «Посади картошку», передай за головой. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Слоупстайл», «Слалом», «Волейбол», «Плавание: на спине», «Метание диска».

## **6 класс**

### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков правильного дыхания. Упражнение на дыхание: «Листопад». Движение глаз при слежении за предметом по контуру овала. Глазодвигательные упражнения «Бабочка-цветочек». Упражнения для укрепления мышц шеи: повороты с опусканием плеча. Упражнения для мышц спины: «Дровосек». Упражнения для укрепления мышц рук: «Волны». Упражнения для укрепления мышц ног: «Лягушка». Общеразвивающий комплекс упражнений. Совершенствование представлений о частях тела. Называние и показ частей тела на изображении схемы тела человека. Схематичное изображение тела человека. Движения головой вверх, вниз с поворотами направо, налево. Упражнения с движением головой в заданном направлении. Повороты туловища в стороны с помощью гимнастической палки. Плавные потряхивания правой и левой руки одновременно. Упражнения с потряхиванием рук. Имитационные движения кистей рук: «стряхивание воды», «полоскание белья». Упражнения для ног: «пятки вместе, носочки врозь». Сжимание кубика стопами ног с поворотом вправо, влево. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Уроки о видах спорта и играх: «Беговые виды легкой атлетики: бег с барьерами», «Прыжок в высоту».

## *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Перекладывание малого мяча из руки в руку с поворотом туловища влево, вправо. Подбрасывание мяча над собой. Упражнения с подбрасыванием мяча над собой. Упражнение с массажным мячом «Орех». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Совершенствование хвата сверху, снизу, обратного левой, правой рукой одновременно. Упражнения с гимнастической палкой с ранее изученными хватами. Совершенствование перемены хвата перехватом кистей одной рукой. Перемена хвата перехватом кистей обеих рук. Совершенствование перемещения палки из одного положения в другое сгибанием и разгибанием рук. Упражнения с перемещением гимнастической палки. Упражнения с гимнастической палкой с размахиванием. Техника безопасности при работе со скакалкой. Выкладывание ручейка из скакалки с усложнением. Выкладывание из скакалки треугольника. Упражнения с выкладыванием скакалки. Удержание сложенной вдвое скакалки в обеих руках и вращение вперед. Упражнения с вращением скакалки. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование захвата обруча перед собой двумя руками и поворот направо-налево. Захват обруча двумя руками, поднятие обруча вверх с наклоном вперед. Упражнение с обручем: «Попади в цель». Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений с сочетанием обруча и скакалки.

Уроки о видах спорта и играх: «Бобслей: двойки», «Бобслей: четверки».

## *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Сгибание поочередно ног «лежа спина на фитболе». Скручивание ног в положении «лежа на спине». Скрестное поднятие прямой правой руки и прямой левой ноги в положении «лежа на спине». Удержание заданного положения на фитболе. Перекаты вперед в положении «лежа на спине» на фитболе. Закрепление упражнений на расслабление лежа на спине на фитболе. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Катание колечек в паре. Упражнения с катанием колец кольцоброса. Надевание кружочков на правую, левую руку, как браслеты. Одевание колечек на палочки кольцоброса. Упражнения с одеванием колец кольцоброса на гимнастическую палку. Упражнения с одеванием и снятием колец кольцоброса на гимнастическую палку. Техника безопасности при игре в гольф. Катание мяча по шершавой поверхности. Совершенствование махов клюшкой вправо, влево. Толкание мяча рукой. Упражнения с мячом для гольфа «Сбей игрушку». Техника безопасности при игре в боулинг. Совершенствование катания мяча для боулинга по наклонной доске вниз. Закрепление катания мяча для боулинга по наклонной доске вверх. Подбрасывание мяча для боулинга и ловля. Бросок мяча для боулинга вправо. Упражнения с бросками мяча для боулинга и его ловлей. Игра в боулинг. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Броски баскетбольного мяча по мишеням. Ловля баскетбольного мяча. Упражнения с бросками баскетбольного мяча в кольцо. Упражнения в подборе мяча из под кольца. Игры с элементами баскетбола. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча после отскока от площадки. Совершенствование бросания мяча в стену и ловля его. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от стола. «Стойка» игрока. Удерживание мяча на ракетке на месте. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Повторяй за мной», «Услышь свое имя», «Попади в обруч», «Перекасти поле». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: попади в обруч, прокати мяч до линии, «Кочки», «Собери грибы». Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Бобслей: эстафета», «Футбол», «Пляжный волейбол», «Плавание: эстафеты», «Метание молота».

## 7 класс

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

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков физиологического дыхания у детей. Упражнение на дыхание: «Гуси летят». Движение глаз при слежении за предметом по контуру треугольника. Глазодвигательные упражнения «Зайка». Упражнения для укрепления мышц шеи: потягивания с отведением плечевого пояса. Упражнения для мышц спины: «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц рук: «Семья». Упражнения для укрепления мышц ног: «Короткий и длинный». Совершенствование представлений о частях тела. Ориентирование в схеме тела человека и на себе. Строение человека (скелет, мышцы, кожа), назначение. Движения головой вверх вниз в движении. Повороты туловища с помощью гимнастической палки. Плавные потряхивание правой и левой руки в движении. Имитационные движения кистей рук: «стряхивание воды», «полоскание белья», «поглаживание кошки». Упражнения для ног: «короткие и длинные ножки». Покачивания ногами. Сжимание мяча стопами ног.

Уроки о видах спорта и играх: «Спортивная ходьба», «Прыжок с шестом».

*2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Катание мяча по наклонной доске вниз. Подбрасывание и ловля мяча над собой двумя. Упражнение с массажным мячом «Круги». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Виды хватов. Совершенствование хватов: сверху, снизу, обратный, разный. Совершенствование перемены хвата перехватом кистей одной рукой, обеих рук. Перемена хвата вкручиванием (вкрут). Перемещение гимнастической палки дугообразными или круговыми движениями двумя руками. Упражнения с гимнастической палкой переворачиванием. Техника безопасности при работе со скакалкой. Выкладывание из скакалки треугольника с определенным углом. Удержание сложенной вдвое скакалки в обеих руках и вращение вперед, назад. Упражнения с вращением скакалки с определением направления. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование захвата обруча двумя руками, поднятие обруча вверх с наклоном вперед. Захват обруча двумя руками, поднятие обруча вверх с наклоном назад. Захват обруча двумя руками, поднятие обруча вверх с поворотом направо - налево. Упражнение с обручем: «Юла». Информационные уроки: «Санки», «Скелетон».

*3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование сгибания поочередно ног «лежа спина на фитболе». Совершенствование скручивания ног в положении «лежа на спине». Совершенствование скрестного поднимания прямой правой руки и прямой левой ноги в положении «лежа на спине». Скрестное поднимание прямой правой левой руки и прямой правой ноги в положении «лежа на спине». Перекаты назад в положении «лежа на спине» на фитболе. Совершенствование упражнений на расслабление лежа на спине на фитболе. Упражнения с фитболом. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование надевания кружочков на правую, левую руку, как браслеты. Совершенствование надевания колечек на палочки кольцоброса. Снятие колечек с палочек кольцоброса. Техника безопасности при игре в

гольф. Совершенствование навыков катания мяча по шершавой поверхности. Махи клюшкой вправо, влево, вперед с доставанием до предмета, Закрепление толкания мяча рукой. Толкание мяча клюшкой вперед. Техника безопасности при игре в боулинг. Совершенствование катания мяча для боулинга по наклонной доске вверх, вниз в движении. Закрепление подбрасывания мяча для боулинга и ловля его. Закрепление броска мяча для боулинга вправо. Бросок мяча для боулинга влево. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Броски баскетбольного мяча в движении. Закрепление ловли баскетбольного мяча. Броски мяча с отскоком. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование перебрасывания мяча друг другу и ловля его после отскока от стола. Совершенствование «стойки» игрока. Совершенствование удерживания мяча на ракетке на месте. Удержание мяча на ракетке в движении. Перекатывание мяча на ракетке от одного и до другого края на месте. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Кати мяч соседу», «Сколько шаров», «Сбей кеглю», «Горячий мяч». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: попади в цель, «Змейка», «Мяч через сторону», «Круг». Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Фигурное катание: одиночное, парное», «Мини-футбол», «Хоккей с мячом», «Теннис: большой», «Гандбол».

## 8 класс

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

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Формирование дыхательного аппарата. Упражнение на дыхание: «Пушок». Движение глаз при слежении за предметом по контуру квадрата. Глазодвигательные упражнения «Солнышко и тучки». Упражнения для укрепления мышц шеи: боковое сгибание. Упражнения для мышц спины: «Волна». Упражнения для укрепления мышц рук: «Апельсин». Упражнения для укрепления мышц ног: «Тяжелый и легкий». Совершенствование представлений о частях тела. Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела). Моё самочувствие. Удержание головы в одном положении в течение 6-8 секунд: повороты направо, налево. Удержание головы с поднятием подбородка вверх, лежа на животе. Подъем туловища из положения лежа. Перекаты туловища налево, направо. Упражнения для рук с элементами самомассажа: «руки замерзли». Перебирание пальцами рук четок. Упражнения для рук с монетами: удержание на кончиках пальцев. Упражнения для ног: «Петрушка».

Уроки о видах спорта и играх: «Многоборье», «Толкание ядра».

*2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Бросание мяча из-за головы. Катание мяча по наклонной доске вверх. Упражнения с массажным мячом «Зайцы на лужайке». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Удержание гимнастической палки обеими руками за середину. Удержание гимнастической палки обеими руками за концы. Совершенствование перемены хвата ранее изученными способами. Перемена хвата выкручиванием (выкрутом). Перемещение гимнастической палки переворачиванием на 180 градусов вокруг середины палки. Упражнения с гимнастической палкой выкручиванием и вкручиванием. Техника безопасности при работе со скакалкой. Выкладывание фигур из скакалки, заданных учителем. Совершенствование удержания сложенной вдвое скакалки в обеих руках и вращение вперед, назад. Закрепление упражнений с вращением скакалки с определением направления. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование захвата

обруча двумя руками, поднятие обруча вверх с наклоном вперед, назад. Совершенствование захвата обруча двумя руками, поднятие обруча вверх с поворотом направо - налево. Упражнение с обручем: «Локаторы».

Уроки о видах спорта и играх: «Шахматы», «Фигурное катание: командные соревнования».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование скрестного поднимания прямой руки и ноги в положении «лежа на спине». Совершенствование перекатов вперед, назад в положении «лежа на спине» на фитболе. Повороты туловища с фитболом. Маятник. Наклоны в стороны с фитболом. Гиперэкстензия в положении «лежа на фитболе». Закрепление упражнений с фитболом. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование одевания и снятия колечек с палочек кольцоброса. Вращение колец кольцоброса на правой руке. Вращение колец кольцоброса на левой руке. Игры с кольцобросом. Техника безопасности при игре в гольф. Катание мяча в заданном направлении с усложнением. Закрепление махов клюшкой вправо, влево с доставанием до начерченной линии в движении. Закрепление толкания мяча клюшкой вперед. Толкание мяча клюшкой вправо, влево. Техника безопасности при игре в боулинг. Катание мяча для боулинга в заданном направлении в движении. Совершенствование подбрасывания мяча для боулинга и ловля его. Закрепление броска мяча для боулинга вправо, влево. Расстановка кеглей. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Ловля баскетбольного мяча. Закрепление бросков мяча с отскоком. Ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование удержания мяча на ракетке в движении. Перекачивание мяча на ракетке от одного и до другого края в движении. Перекачивание мяча на ракетке по кругу на месте. Перекачивание мяча на ракетке по кругу в движении. Перекачивание мяча на ракетке от одного и до другого края на месте. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Пройти в ворота», «По команде», «Надень перчатки», «Попади в корзину». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: мяч в корзину, «Художники», «Репка». Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Шор-трек», «Регби», «Водное поло», «Прыжки в воду: трамплин, вышка», «Гребля на байдарке и каноэ».

## **9 класс**

### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Тренировка силы вдоха и выдоха. Упражнение на дыхание: «Жук». Движение глаз при слежении за предметом по контуру восьмерки. Глазодвигательные упражнения «Самолет». Упражнения для укрепления мышц шеи: ротация. Упражнения для мышц спины: «Ласточка». Упражнения для укрепления мышц рук: «Мышки». Упражнения для укрепления мышц ног: «Верх-низ». Совершенствование представления о частях тела и их функциях. Опорно-двигательный аппарат человека, его функции. Влияние статической и динамической работы на утомление мышц. Удержание головы в заданном учителем положении. Подъем туловища из положения лежа с предметом в руках. Упражнение для туловища: «Качание деревьев» с предметом. Упражнения для рук с элементами самомассажа: «руки замерзли», «одеваем перчатки». Перебирание пальцами рук бусин. Упражнения для ног: «Неваляшка», «Велосипед».

Уроки о видах спорта и играх: «Олимпийские игры», «Параолимпийские игры: летние».

### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Бросание мяча из - за головы в парах. Катание мяча по наклонной доске вниз, вверх. Упражнения с массажным мячом «Футбол». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Совершенствование способов удержания гимнастической палки обеими руками: за середину, за конец. Держание гимнастической палки одной рукой за конец. Совершенствование способов перехвата гимнастической палки. Перемещение гимнастической палки выкручиванием одной рукой. Упражнения с гимнастической палкой кругом. Техника безопасности при работе со скакалкой. Растягивание скакалки в парах. Вращение скакалки вперед с перекидыванием через себя. Упражнения со скакалкой с перекидыванием вперед. Техника безопасности при работе с обручем. Удержание обруча в правой руке. Удержание обруча в левой руке. Передача обруча из одной руки в другую. Упражнение с обручем: «Бумеранг».

Уроки о видах спорта и играх: «Тяжелая атлетика: пауэрлифтинг», «Параолимпийские игры: зимние».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование поворотов туловища с фитболом. Совершенствование маятника. Совершенствование наклонов в стороны с фитболом. Совершенствование гиперэкстензии в положении «лежа на фитболе». Сгибание и разгибание рук с фитболом. Прокатывание фитбола вперед, назад. Приседания с фитболом (имитация движения). Совершенствование упражнений с фитболом. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование вращения колец кольцоброса на правой, левой руке. Подбрасывание и ловля кружочков. Закрепление игр с кольцобросом. Техника безопасности при игре в гольф. Катание мяча в заданном направлении без помощи учителя. Закрепление махов клюшкой вправо, влево с доставанием до начерченной линии в движении. Закрепление толкания мяча клюшкой вперед. Толкание мяча клюшкой вправо, влево с передвижением. Техника безопасности при игре в боулинг. Совершенствование катания мяча для боулинга в заданном направлении с усложнением. Подбрасывание мяча для боулинга и ловля его в движении. Совершенствование броска мяча для боулинга вправо, влево. Закрепление расстановки кеглей. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Броски мяча с отскоком от пола в движении. Ловля баскетбольного мяча после отскока от пола и бросок в сторону. Ловля баскетбольного мяча в парах. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование перекатывания мяча на ракетке от одного и до другого края в движении. Совершенствование перекатывания мяча на ракетке по кругу на месте. Совершенствование перекатывания мяча на ракетке по кругу в движении. Совершенствование перекатывания мяча на ракетке от одного и до другого края на месте. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Спрячься», «Ловишка», «Рыбная ловля», «Совушка». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: «По ниточке», «Не урони», «Шапка». Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Следж-хоккей», «Керлинг для параолимпийцев», «Состязание колясочников (легкая атлетика)», «Плавание параолимпийцев», «Велосипедный спорт параолимпийцев».



## 10 класс

### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Укрепление физиологического дыхания. Упражнение на дыхание: «Петушок». Движение глаз при слежении за предметом по контуру знака бесконечности. Глазодвигательные упражнения «Жук». Упражнения для укрепления мышц шеи: ретракция шеи. Упражнения для мышц спины: «Велосипед». Упражнения для укрепления мышц рук: «Цепочки». Упражнения для укрепления мышц ног: «Гусеница». Совершенствование представления о частях тела и их функциях, возможностях. Закрепление узнавания внутренних органов. Распознавание на таблицах органов и систем человека. Удержание головы в заданном учителем положении в движении. Подъем туловища из положения лежа с доставанием предмета. Упражнение для туловища: «Самолет». Закрепление упражнения для рук с элементами самомассажа: «руки замерзли», «одеваем перчатки», «пальчики приклеились». Упражнения с пружинами для рук. Упражнения для ног: перекалывание кубика ступнями влево - вправо.

Уроки о видах спорта и играх: «Теннис на колясках», «Фехтование на колясках».

### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Бросание мяча. Катание мяча в парах в движении. Упражнения с массажным мячом «Колючки». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Удержание гимнастической палки обеими руками: одной за конец, другой за середину. Удержание гимнастической палки прямыми руками, согнутыми скрестно, правая рука сверху. Держание гимнастической палки одной рукой за середину в движении. Перемещение гимнастической палки выкручиванием одной, двумя руками одновременно. Упражнения с гимнастической палкой боевыми приемами (имитация движений). Техника безопасности при работе со скакалкой. Перетягивание скакалки в парах. Вращение скакалки назад с перекидыванием через себя. Упражнения со скакалкой с перекидыванием назад. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование удержания обруча в правой, левой руке. Совершенствование передачи обруча из одной руки в другую. Катание обруча в парах. Упражнение с обручем: «Бумеранг».

Уроки о видах спорта и играх: «Биатлон параолимпийцев», «Лыжные гонки параолимпийцев».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование сгибания и разгибания рук с фитболом. Совершенствование прокатывания фитбола вперед, назад. Совершенствование приседания с фитболом (имитация движения). Поднимание фитбола ногами. «Книга» с фитболом. Наклоны в сторону с фитболом. Сгибание ног с фитболом в положении «лежа на животе». Упражнения с фитболом на равновесие. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование подбрасывания и ловли кружочков. Жонглирование кружочками. Выполняем инструкции: "надень красное кольцо на правую руку" или "надень синее кольцо на средний столбик". Изучение новых игр с кольцобросом. Техника безопасности при игре в гольф. Совершенствование махов клюшкой вправо, влево, вперед с доставанием лунки. Закрепление толкания мяча клюшкой вперед, вправо, влево. Толкание мяча клюшкой в ворота. Техника безопасности при игре в боулинг. Подбрасывание мяча для боулинга и ловля его после хлопка в

ладоши. Бросок мяча в цель. Расстановка кеглей в определенном порядке. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча после отскока от пола с последующим броском в корзину. Закрепление ловли баскетбольного мяча в парах. Ловля мяча в парах с отскоком от пола. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Способ чеканить мяч на одной стороне ракетки. Способ чеканить мяч на другой стороне ракетки. Чеканка мяча чередуя стороны ракетки на месте. Чеканка мяча чередуя стороны ракетки в движении. Жонглирование мячом на ракетке на разной высоте. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Светофор», «Нос, пол, потолок», «Давай поздороваемся», «Замри». Техника безопасности при эстафетах. Эстафеты: «Баба Яга», «Не задень», «Нарисуй солнышко». Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Пара-сноуборд», «Голбол», «Бочча», «Баскетбол, волейбол параолимпийцев», «Пара-футбол».

### 11 класс

#### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков укрепления физиологического дыхания. Упражнение на дыхание: «Поединок». Движение глаз при слежении за предметом на расстоянии вытянутой руки. Глазодвигательные упражнения «Глазки». Упражнения для укрепления мышц шеи: растяжение шеи. Упражнения для мышц спины: «Планка». Упражнения для укрепления мышц рук: «Замок». Упражнения для укрепления мышц ног: «Махни и хлопни». Совершенствование представления о частях тела и их функциях, возможностях. Кровообращение. Подсчет ударов пульса в покое и при физической нагрузке. Приемы остановки кровотечения. Упражнения для укрепления мышц шеи: «Овощи». Упражнение для туловища: «Насос», «Наклонись к кубику». Упражнения для рук с резинками в положении лежа. Упражнения для ног с резинками: махи ногами, «велосипед». Упражнения для рук и ног с резинками: «Качели».

Уроки о видах спорта и играх: «Спортивные площадки города», «Бассейны города».

#### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Бросание мяча и ловля его после отскока. Катание мяча по заданному направлению. Упражнения с массажным мячом «Прокати по ладошке». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Совершенствование способа держания гимнастической палки обеими руками: одной за конец, другой за середину. Удержание гимнастической палки прямыми руками, согнутыми скрестно, левая рука сверху. Держание гимнастической палки одной рукой за середину. Совершенствование ранее изученных способов перемещения палки в движении. Упражнения с гимнастическими палками круговыми движениями. Техника безопасности при работе со скакалкой. Волнообразные движения со скакалкой в парах. Совершенствование вращения скакалки вперед, назад с перекидыванием через себя в движении. Закрепление упражнений с перекидыванием скакалки вперед, назад в движении. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование катания обруча в парах. Вращение малого обруча на правой руке. Вращение малого обруча на левой руке. Упражнение с обручем: «Забей в обруч».

Уроки о видах спорта и играх: «Легкоатлетический манеж города», «Хоккейный клуб «Металлург»».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование поднимания фитбола ногами. Совершенствование упражнения «Книга» с фитболом. Совершенствование наклонов в сторону с фитболом. Совершенствование сгибания ног с фитболом в положении «лежа на животе». Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на боку». Опускание фитбола руками за голову. Опускание фитбола руками в стороны. Броски фитбола в парах. Упражнения на растягивание мышц с фитболом. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование жонглирования кружочками. Синхронизация работы рук - учимся накидывать кольца на кольцоброс одновременно двумя руками. Закрепление новых игр с кольцобросом. Техника безопасности при игре в гольф. Совершенствование толкания мяча клюшкой вперед, вправо, влево в ворота. Махи клюшкой с доставанием до точки в заданном направлении и толканием предмета. Толкание мяча клюшкой в лунку. Техника безопасности при игре в боулинг. Закрепление подбрасывание мяча для боулинга и ловля его с последующим броском в стороны. Закрепление броска мяча в цель. Расстановка кеглей в фигуру. Катание мяча к кеглям. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Закрепление бросков и ловли мяча в парах с отскоком от пола. Отбивание мяча от пола. Броски мяча в корзину. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Совершенствование способов чеканить мяч на одной стороне ракетки. Совершенствование способа чеканить мяч на другой стороне ракетки. Совершенствование чеканки мяча чередуя стороны ракетки на месте. Совершенствование чеканки мяча чередуя стороны ракетки в движении. Совершенствование жонглирования мячом на ракетке на разной высоте. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Король сказал», «Мячи», «Запрещенный цвет», «Узнай фигуру». Техника безопасности при эстафетах. Встречные эстафеты. Эстафеты: «Снайперы», «Гонка мячей», встречная с обручем и скакалкой. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Клуб хоккея с мячом «Кузбасс»», «Волейбольный клуб «Кузбасс»», «Спортивный комплекс «Арена» в г. Кемерово», «Футбольный клуб «Новокузнецк»», «Регбийный клуб «Буревестник».

## **12 класс**

### *1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Диагностика. Совершенствование навыков правильного речевого дыхания. Упражнение на дыхание: «В лесу». Движение глаз при слежении за предметом около переносицы. Глазодвигательные упражнения «Повторяй за мной». Упражнения для укрепления мышц шеи: растяжение трапецевидной мышцы. Повторение основных упражнений для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц рук: «Деревья». Упражнения для укрепления мышц ног: «Передай». Совершенствование представления о частях тела и их функциях, возможностях. Обмен веществ. Энергия, необходимая для работы организма. Измерение массы и роста тела. Правильное питание. Витамины. Упражнения для укрепления мышц шеи: «Что мы видим слева, что мы видим справа?», «Птицы». Упражнение для туловища: «Возьми предмет с пола», «Ласточка» без помощи учителя. Совершенствование выполнения упражнений для рук с резинками. Совершенствование выполнения упражнений для ног с резинками. Упражнения для рук и ног с большим мячом с помощью учителя.

Уроки о видах спорта и играх: «Теннисный корд города». «Стадион «Алюминщик»».

### *2. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков*

Техника безопасности при работе с мячами. Бросание и ловля мяча от отскока от стены. Прокатывание мяча между фишками. Упражнения с массажным мячом «Горки». Техника безопасности при работе с гимнастическими палками. Совершенствование ранее изученных способов удержания гимнастической палки обеими руками. Совершенствование способа удержания гимнастической палки прямыми руками, согнутыми скрестно, с указанием какая рука сверху. Держание гимнастической палки одной рукой за середину в движении. Совершенствование ранее изученных способов перемещения палки в движении. Повторение упражнений с гимнастическими палками ранее изученными способами. Техника безопасности при работе со скакалкой. Вращение скакалки в парах. Работа со скакалкой. Работа со скакалкой в парах. Техника безопасности при работе с обручем. Совершенствование вращения малого обруча на правой, левой руке. Подлезание под обруч. Работа с обручем.

Уроки о видах спорта и играх: «Школа олимпийского резерва в г. Кемерово», «Ледовая арена «Кузнецкий лед»».

### *3. Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности*

Техника безопасности при занятиях гимнастикой на фитболе. Совершенствование поднимания фитбола ногами в положении «лежа на боку». Совершенствование опускания фитбола руками за голову. Совершенствование опускания фитбола руками в стороны. Совершенствование бросков фитбола в парах. Сгибание-разгибание рук с фитболом. Сгибание – разгибание туловища с фитболом в руках. Поднимание фитбола чередуя ноги сверху, снизу. Закрепление упражнений на растягивание мышц с фитболом. Техника безопасности при игре в кольцоброс. Совершенствование синхронизации работы рук – накидывание колец на кольцоброс одновременно двумя руками. Снятие колец с кольцоброса одновременно двумя руками. Работа с кольцобросом. Техника безопасности при игре в гольф. Махи клюшкой с доставанием до мяча и его последующим толчком. Техника правильного замаха. Толкание мяча клюшкой в лунку с помощью учителя. Техника удара. Отработка техники игры в гольф. Техника безопасности при игре в боулинг. Броски мяча в цель в движении. Расстановка кеглей в определенную фигуру по схеме. Катание мяча к кеглям. Броски по кеглям в движении. Игра в боулинг. Техника безопасности при играх с элементами баскетбола. Закрепление отбивания мяча от пола в движении. Закрепление бросков мяча в корзину в движении. Игра с баскетбольным мячом. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Набрасывание рукой партнеру мяча для отражения его ракеткой через сетку. Набрасывание рукой мяча партнеру по диагонали игрового стола, для отражения его ракеткой. Прямая подача. Отработка прямой подачи. подача накатом. Отработка подачи накатом. Обучающая игра. Техника безопасности при играх. Коррекционные игры: «Три стихии», «Поймай мяч», «Цветные палочки», «Что пропало?». Техника безопасности при эстафетах. Круговая эстафета. Эстафеты: «Разгрузи машину», «Веселый гольф», круговая с мячами. Диагностика.

Уроки о видах спорта и играх: «Хоккейный клуб «Медведи»», «Развитие спорта в Шерегеше», «ЧМ по волейболу в г. Кемерово в 2022г.», «Санно-бобслейный комплекс, д. Тебеньковка», «Знаменитые спортсмены Кузбасса».

## Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся на конец 12 года обучения						
			Лежачий режим	Ползательный режим	Сидячий режим	Стоячий режим	Ходьбовый режим	Лазательный режим	Беговой режим
1.	Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	288	<p>-выражают свое состояние с помощью эмоций, умение радоваться успехам;                      -оказывают помощь сверстникам;                      - осваивают навыки правильного дыхания;                      -выполняют глагодвигательные упражнения по направлениям: верх-низ; лево-право, по кругу, овалу, квадрату, треугольнику;                      -ориентируются на собственном теле: определяют части тела;                      - подсчитывают удары пульса;                      - ориентируются в пространстве: определяют стороны право-лево, вверху – внизу;                      -выполняют упражнения для мышц: шеи, спины, рук, ног;                      - вращают кистями рук, стоп в заданном направлении;                      - выполняют упражнения с фитнес-резинкой;                      - совершают имитационные движения рук и ног;                      - сжимают стопами кубик, мяч;                      - воспринимают собственное тело, осознавая свои физические возможности и ограничения;                      -осваивают доступный способ контроля над функциями своего тела.</p> <p><b>Дополнение:</b>  <b>Ходьбовый режим:</b>                      - ходят с изменением направления;                      -выполняют ходьбовые упражнения;  <b>Лазательный режим:</b>                      - перелезают через предметы;                      -выполняют лазательные упражнения;  <b>Беговой режим:</b>                      - бегают с изменением направления;</p>						

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют беговые упражнения;</li> <li><b>Прыжковый режим:</b></li> <li>- ходят с изменением направления;</li> <li>-выполняют ходьбовые, беговые, упражнения;</li> <li>-выполняют прыжковые упражнения;</li> </ul>
2.	Формирование двигательных навыков, координации движений, физических навыков	288	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соотносят самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;</li> <li>- определяют свое самочувствие в связи с физической нагрузкой;</li> <li>- выполняют упражнения с массажным мячом разного размера;</li> <li>- выполняют самомассаж с помощью массажного мяча;</li> <li>-перекатывают, бросают и ловят массажный мяч</li> <li>-выполняют различные хваты гимнастической палки;</li> <li>-перемещают гимнастическую палку различным способом;</li> <li>-выполняют упражнения с гимнастической палкой;</li> <li>- складывают скакалку в несколько раз;</li> <li>- выкладывают заданные фигуры из скакалки;</li> <li>- вращают скакалку;</li> <li>- выполняют различные хваты и перехваты обруча;</li> <li>- выполняют упражнения с обручем;</li> <li><b>Дополнение:</b></li> <li><b>Ползательный режим:</b></li> <li>- переползают: гимнастическую палку, мяч, скакалку; обруч;</li> <li><b>Сидячий режим:</b></li> <li>- преодолевают гимнастическую палку, скакалку, обруч доступным способом;</li> <li><b>Стоячий режим:</b></li> <li>- перешагивают мяч, гимнастическую палку, обруч;</li> <li><b>Ходьбовый режим:</b></li> <li>- выполняют ходьбовые упражнения с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем;</li> <li>- выполняют упражнения с предметами в ходьбе.</li> <li><b>Лазательный режим:</b></li> <li>- выполняют лазательные упражнения с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем;</li> <li>- выполняют лазательные упражнения с предметами;</li> <li><b>Беговой режим:</b></li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют беговые упражнения с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем;</li> <li>- перешагивают, перебегают через гимнастическую палку, скакалку, обруч;</li> </ul> <p><b>Прыжковый режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают через гимнастическую палку, скакалку, обруч;</li> <li>- выполняют прыжковые упражнения с предметами, через препятствия;</li> <li>- прыгают в длину, высоту, с места и с разбега по заданному направлению.</li> </ul>
3.	Освоение доступных способов передвижения и видов физкультурно-спортивной деятельности	645	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивают навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находят выход из спорных ситуаций;</li> <li>- выполняют гимнастические упражнения на фитболе;</li> <li>- удерживают равновесие;</li> <li>- осваивают доступный способ передвижения;</li> <li>- проявляют (демонстрируют) интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- выполняют игровые задания с элементами гольфа, боулинга, баскетбола, настольного тенниса;</li> <li>- совершают броски в корзины, ворота, мишени;</li> <li>- выполняют игровые задания с кольцебросом;</li> <li>- участвуют в коррекционных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>- передают мяч в паре;</li> <li>- применяют правила бережного обращения с инвентарем;</li> <li>- соблюдают технику безопасности;</li> <li>- знакомятся с различными видами спорта и игр.</li> </ul> <p><b>Дополнение:</b></p> <p><b>Ползательный режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в коррекционных играх и эстафетах с переползанием под руководством учителя;</li> <li>- ползают по заданным направлениям при коррекционных играх и эстафетах;</li> </ul> <p><b>Сидячий режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевают препятствия различной сложности при коррекционных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> </ul> <p><b>Стоячий режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивают через фитбол, барьеры, ворота, препятствия;</li> <li>- преодолевают препятствия доступным способом при коррекционных играх и эстафетах;</li> <li>- выполняют «стойки» игроков при играх в гольф, боулинг, баскетбол, настольный теннис;</li> </ul> <p><b>Ходьбовый режим:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подходят к корзинам, воротам, мишенями на заданное расстояние и совершают броски в них;</li> <li>- участвуют в коррекционных играх и эстафетах с ходьбой под руководством учителя;</li> </ul> <p><b>Лазательный режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют коррекционные игры и эстафеты с элементами лазания, перелазания под руководством учителя;</li> <li>- лазают и перелазают в заданном направлении при коррекционных играх;</li> <li>- выполняют «стойки» игроков при играх в гольф, боулинг, баскетбол, настольный теннис;</li> </ul> <p><b>Беговой режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют беговые упражнения при игре с элементами баскетбола;</li> <li>- играют в коррекционные игры и эстафеты с беговыми заданиями;</li> <li>-бегают по ориентирам;</li> </ul> <p><b>Прыжковый режим:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки в различные направления, на высоту, длину при играх;</li> <li>- выполняют прыжковые элементы игр: баскетбол, настольный теннис;</li> <li>- перепрыгивают через барьеры, препятствия;</li> <li>- выполняют «стойки» игроков при играх в гольф, боулинг, баскетбол, настольный теннис;</li> </ul>
	ИТОГО	1221





**Материально-технического обеспечения  
образовательной деятельности**

<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Примечания</i>
<b>Программы</b>	
<p align="center"><i>«Программа для обучающихся с тяжёлой степенью умственной отсталости» / под ред. А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. - М.: Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР, 1983</i></p>	
<b>Методические пособия для учителя</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003.-167 с.</i></li> <li>2. <i>Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.: ИЦ «Академия», 2002.- 139 с.</i></li> <li>3. <i>Дмитриев, А.А. Коррекционная – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушениями интеллектуального развития. - М.: Издательство НПО «МОДЕК», 2004.- 89 с.</i></li> <li>4. <i>Черник, С.В. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие. – М.: Просвещение,1997.- 162 с.</i></li> <li>5. <i>«Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»: в 3 ч./ авторы-сост.: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э. Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.-Часть III.-269 с.</i></li> </ol>	
<b>Спортивный инвентарь</b>	
<p><b>1 класс:</b> средний массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис, эстафетная палочка, мяч большой.</p> <p><b>2 класс:</b> средний массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис, пирамидка, большой гладкий мяч, кубики.</p> <p><b>3 класс:</b> малый массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис, кегли, средний гладкий мяч, набор кубиков.</p> <p><b>4 класс:</b> малый массажный мяч, гладкий мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, мишени, настольный теннис.</p> <p><b>5 класс:</b> малый гладкий мяч, малый массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, мишени, настольный теннис, мишени, наклонная доска.</p> <p><b>6 класс:</b> малый гладкий мяч, малый массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг,</p>	

<p>баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, мишени, настольный теннис, мишени, наклонная доска, бросовый материал.</p> <p><b>7 класс:</b> малый, средний гладкий мячи, малый массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис, корзина.</p> <p><b>8 класс:</b> монеты, четки, малый гладкий мяч, малый массажный мяч (средний, малый), гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис, корзина, ворота.</p> <p><b>9 класс:</b> бусины, большой и малый гладкий мяч, массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис.</p> <p><b>10 класс:</b> кубики, средний гладкий мяч, массажный мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч, фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, баскетбольный мяч, настольный теннис, корзина, ворота, лунки.</p> <p><b>11 класс:</b> фитнес-резинки, кубики, мячи, гимнастическая палка, скакалка, обруч (малый, большой), фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, мишени, баскетбольный мяч, корзина, ворота, лунки, настольный теннис.</p> <p><b>12 класс:</b> фитнес-резинки, мяч гладкий, фишки, гимнастическая палка, скакалка, обруч (малый, большой), фитбол, кольцеброс, гольф, боулинг, мишени, баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, настольный теннис, цветные эстафетные палочки.</p>	
<b><i>Технические средства</i></b>	
Магнитофон, компьютер	