

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа №231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРОГРАММА**

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 1-12 классов в рамках ФГОС образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
вариант II

Составила: Зулина Ю.В.

## Содержание

Стр.

Пояснительная записка

3

Цель и задачи образовательно-коррекционной работы

4

Общая характеристика учебного предмета

5

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

6

Содержание учебного предмета

26

Учебно-методическое, материально-техническое и

информационное обеспечение образовательного процесса

56

## **Пояснительная записка**

ПРОГРАММА по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-12 классов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант II) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26);
- приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. N 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. N 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Принята решением Педагогического совета - протокол №1 от 30.08.2016 года, с учетом мнения родителей - протокол №3 от 24.04.2016 года. Утверждена директором ГБОУ № 231 Адмиралтейского района СПб – приказ №147 от 30.08.2016 года.);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего,

основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;

- Уставом ГБОУ № 231 Адмиралтейского района СПб.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №231 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

## **Цель и задачи образовательно-коррекционной работы**

### **Цели**

Федеральный государственный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве *основных задач реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующее:*

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Приметная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (II вариант) целью занятий адаптивной физической культурой *определяет оптимизацию физического состояния и развития учащихся за счет повышения их двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

### **Основные задачи**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
2. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

## **Задачи**

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем, профилактика осложняющих расстройств (стойких вегето-сосудистых и соматических нарушений);
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объёма мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **«Адаптивная физическая культура»**

Адаптированная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом образовательных потребностей учащихся.

Адаптированная физическая культура является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных двигательных навыков и умений учащихся, но и непосредственно связана с укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в

процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием учащихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### **Планируемые личностные результаты**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП (вариант II) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, - включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### **Планируемые предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры**

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный.*

#### **1 класс**

*Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

*Достаточный уровень:*

- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;

- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корригирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелезаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении;
- формирование базовых гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

## 2 класс

*Минимальный уровень:*



- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

*Достаточный уровень:*

- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корригирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;

- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелазаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении;
- формирование базовых гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

### **3 класс**

#### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

#### *Достаточный уровень:*

- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;

- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корректирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корректирующих упражнений с обручем;
- выполнение корректирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелезаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении;
- формирование базовых гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

#### **4 класс**

*Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

*Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корригирующих упражнений с мячом;

- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелезаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

### **5 класс**

#### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

#### *Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;

- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корректирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корректирующих упражнений с обручем;
- выполнение корректирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелазаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## 6 класс

*Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

*Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;

- выполнение корригирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелазаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## **7 класс**

### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

### *Достаточный уровень:*



- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корригирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелазаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;

- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## 8 класс

### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

### *Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;

- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корректирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корректирующих упражнений с обручем;
- выполнение корректирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелезаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## 9 класс

### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

*Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корректирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корректирующих упражнений с обручем;
- выполнение корректирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелезаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;

- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## 10 класс

### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

### *Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;

- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корректирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корректирующих упражнений с обручем;
- выполнение корректирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелазаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## 11 класс

### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

*Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;
- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корригирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелезаний и подлезаний через препятствия различной высоты;

- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

## 12 класс

### *Минимальный уровень:*

- 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, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, подвижные игры, элементы спортивных игр;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

### *Достаточный уровень:*

- знание правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- владение навыками подготовки спортивной формы, базовыми гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение движений руками в исходных положениях;
- выполнение упражнений для кистей и пальцев рук;
- выполнение наклонов;
- выполнение вращений руками;



- выполнение упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнение построений и перестроений (шеренга, колонна, в круг)
- выполнение упражнений на равновесие;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для укрепления мышц туловища;
- выполнение прыжков на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением, на одной ноге;
- выполнение поворотов с ориентацией вправо-влево, вперед-назад;
- выполнение вися на гимнастической стенке под контролем учителя;
- выполнение корригирующих упражнений с мячом;
- выполнение упражнений с гимнастическими палками;
- выполнение общеукрепляющих упражнений для ног;
- выполнение корригирующих упражнений с обручем;
- выполнение корригирующих упражнений на передачу предметов различной величины;
- участие в эстафетных играх;
- выполнение перелазаний и подлезаний через препятствия различной высоты;
- ходьба по гимнастическим модулям, передвижение боком, по залу по «следам» с обходом кеглей, на носках, на пятках, с мешочками песка на голове;
- участие в подвижных играх: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Вот так позы», «По кочкам», «Проскачи через круг», «Ну-ка отними», «Балалайка», «Морские фигуры», «Поймай мяч», «Птички», «Передай мяч»;
- формирование начальных навыков пространственной ориентировки в ближайшем социальном и предметном окружении.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Программа построена с учётом принципов физического воспитания, материал её имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям обучающихся с умственной отсталостью (II вариант) и носит прикладной характер.

### **1 класс**

Ключевой направленностью учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1 года обучения в рамках ФГОС образования является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование у учащихся готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с

умственной отсталостью (II вариант). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

- подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся;
- формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умения выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета отражено в трёх разделах: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

Общая физическая подготовка направлена на изучение общеразвивающих и коррекционных упражнений:

- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- ритмические упражнения;
- упражнения для укрепления туловища;
- упражнения для укрепления голеностопа;
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой;
- комплекс упражнений с обручем;
- комплекс упражнений с мячом;
- упражнения на равновесие;
- упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- лазание по гимнастической стенке.

Освоение раздела «Лёгкая атлетика» предполагает обучение построений и перестроений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передачи предметов.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусматривает освоение учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнёром;
- развитие тактильной чувствительности;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Этот раздел коррекционной работы включает:

- участие в подвижных играх без предметов, с бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с элементами общеразвивающих упражнений; участие в подвижных играх на внимание;

- участие в соревнованиях в формате эстафет.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов строится с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с интеллектуальными нарушениями развития:

*первый этап* – **ознакомление с двигательным действием**: используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ);

*второй этап* – **начальное разучивание**: используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.п.;

*третий этап* – **углубленное разучивание**: применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения и т.д.);

*четвертый этап* – **повторение**: используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой;

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке – углубленное разучивание и повторение. Поэтому для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке:

- *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды т.д.;

- *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

## **2 класс**

Содержание предмета представлено тремя разделами: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

Общая физическая подготовка направлена на дальнейшее изучение общеразвивающих и коррекционных упражнений:

- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- ритмические упражнения;
- упражнения для укрепления туловища;
- упражнения для укрепления голеностопа;
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой;
- комплекс упражнений с обручем;
- комплекс упражнений с мячом;
- упражнения на равновесие;
- упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- лазание по гимнастической стенке.

Освоение раздела «Лёгкая атлетика» предполагает обучению построений и перестроений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передачи предметов.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусматривает освоение учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнёром;
- развитие тактильной чувствительности;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Этот раздел коррекционной работы включает:

- участие в подвижных играх без предметов, с бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с элементами общеразвивающих упражнений; участие в подвижных играх на внимание;
- участие в соревнованиях в формате эстафет.

## **3 класс**

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

#### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения; прохлопывание простого ритмического рисунка;
- дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос);
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами; ОРУ с надувными мячами. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Подвижные игры без предметов.
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

#### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;

- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

*Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки» ;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо» ;
- «По канату».

#### **4 класс**

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

#### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения; прохлопывание простого ритмического рисунка;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;

- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;



- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

#### *Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

## 5 класс

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;

- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

*Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

### **6 класс**

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

#### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;

- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

#### *Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

## 7 класс

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;

- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах; прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- переключивание мяча с одного места на другое;



- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- подвижная игра "Паучкобол";
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

#### *Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

### **8 класс**

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

#### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;

- прыжки на двух ногах; прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижная игра "Паучкобол";
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

*Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

**9 класс**

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- прыжки на двух ногах; прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- переключивание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- подвижная игра "Паучкобол";
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

#### *Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

### **10 класс**

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

#### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

#### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;

- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту;
- прыжки на двух ногах; прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- прыжки в длину с разбега;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры



- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- подвижная игра "Паучкобол";
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

*Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

## 11 класс

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.

- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;
- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;

- прыжки в высоту;
- прыжки на двух ногах; прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- прыжки в длину с разбега;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижная игра "Паучкобол";
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

*Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

## 12 класс

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

### Физическая подготовка

В раздел «Физическая подготовка» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. К ним относятся:

- ритмические упражнения;
- дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот;
- общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- ходьба с сохранением правильной осанки шагом;
- общеразвивающие упражнения с малыми мячами;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения на дыхание.
- передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см;
- приседания с опусканием флажков;
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения с надувными мячами;
- стойка на носках (2-3сек.);
- общеразвивающие упражнения ОРУ с обручами;
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (под контролем учителя);
- повороты с ориентацией вправо-влево;

### Лёгкая атлетика

- основная стойка;

- построение в одну шеренгу, в колонну по одному, равнение в затылок; перестроение из шеренги в круг; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки;
- ходьба в колонне по одному, на носках, по начерченной линии;
- ходьба в чередовании с бегом;
- ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба парами, взявшись за руки;
- ходьба с изменением темпа, направления движения;
- ходьба ровным шагом; ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Шагом!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
- движения руками при ходьбе;
- броски и ловля мяча двумя руками
- перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- медленный бег;
- медленный бег до 2х минут;
- бег с изменением темпа;
- чередование медленного бега с ходьбой;
- чередование ходьбы и бега;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;
- переноска мяча;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели;
- броски мяча на дальность;
- перестроение из шеренги в круг;
- подлезание под препятствие на четвереньках;
- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность;
- чередование ходьбы и бега;
- броски малого мяча двумя руками вверх;
- прыжок на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;

- прыжки в высоту;
- прыжки на двух ногах; прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево);
- прыжки в длину с разбега;
- размыкание на вытянутые руки в стороны;
- повороты к ориентирам по инструкции учителя;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- сбивание предметов большим (малым) мячом;

#### Подвижные игры

- подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»;
- подвижные игры без предметов – «Гуси-гуси»;
- подвижная игра "Паучкобол";
- подвижные игры с бегом и прыжками - «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху»;
- игры с бросанием и ловлей мяча- «Я знаю пять названий»;
- подвижные игры с надувным мячом - «Горячая картошка», «Перестрелка», «Кто назвал, тот и ловит»;
- подвижные игры на внимание – «Не делай как я» и др.

#### *Коррекционные игры:*

- «Наблюдатель»;
- «Смекалистый»;
- «Палочник и палочки»;
- «Стой прямо»;
- «Иди прямо»;
- «По канату».

**Учебно-методическое, материально-техническое и информационное  
обеспечение образовательного процесса**

Оснащение учебного процесса определяется как спецификой обучения и воспитания обучающихся с интеллектуальными нарушениями, так и спецификой курса математики. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе программы по математике по достижению планируемых результатов освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант II), представлено следующими объектами и средствами:

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1599).
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 N 4/15).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант II) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

#### **2. Учебники и учебные пособия:**

- Кремнинская М, М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптированные образовательные программы для обучающихся с ОВЗ (для учащихся с легкой умственной отсталостью).
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании
- Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения
- Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс, 201

#### **3. Периодические издания:**

- «Адаптивная физическая культура»;
- «Дефектология»;
- «Теория и практика физической культуры»;
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

#### **4. Электронные образовательные ресурсы:**

- Интернет ресурсы: сайт «Сеть творческих учителей» ([http:// www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)).

- Началка Инфо ([www.nachalka.info](http://www.nachalka.info)).
- Учитель.ру (<http://teacher.fio.ru>).
- Новаторство Intel в образовании (<http://www.intel.com/cd/corporate/education/emea/rus/index.htm>).

## **Материально-техническое обеспечение**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) организация деятельности по физической культуре с целью освоения всех разделов учебного предмета обеспечивается наличием следующего игрового, спортивного, оздоровительного оборудования и инвентаря:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки разной высоты;
- канаты;
- обручи разного размера;
- гимнастические маты;
- мячи резиновые разного диаметра;
- гантели;
- мячи набивные;
- мячи теннисные;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- набивные мешочки;
- набор для подвижных игр;
- ленты, веревочки;
- и др.



Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря подбираются в соответствии возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из текущего расчёта, чтобы все учащиеся могли активно участвовать в проце

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №231 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**  
Иванова Ольга Викторовна, директор  
**05.10.2022** 12:08 (MSK), Сертификат 714667337D55FDF48158F39D8B514BFF