

**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
Государственное казенное общеобразовательное  
учреждение Удмуртской Республики  
«Школа № 101»

ГКОУ УР «Школа № 101»

**УДМУРТ ЭЛКУНЫСЬ  
ДЫШЕТОНЬЯ, НО ТОДОСЬЯ  
МИНИСТЕРСТВО**  
«101-тй номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь огъядышетонья  
кун казна ужьюрт

«101-тй номеро школа» УЭ ОКК

Улица Союзная, дом 69, город Ижевск, Удмуртская Республика, 426073;  
тел. (факс) 8 (3412) 36-83-61; тел. 36-42-91;  
E-mail: shcool101@yandex.ru; [http://ciur.ru/izh/s101\\_izh](http://ciur.ru/izh/s101_izh)

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии  
«29» августа 2022 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 13  
«29» августа 2022 г.

Утверждено директором  
ГКОУ УР «Школа № 101»  
Пр №142 от «29» августа 2022 г.



Составлена на основании ФГОС образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
Приказ № 1599 Минобрнауки от 19.12.2014

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета/коррекционного курса  
«Адаптивная физическая культура»  
для 5-7 класса  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чиркова Татьяна Николаевна,  
учитель адаптивной физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Ижевск 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ от 29.12.2013 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 31.12.2015 № 1576);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897. « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 30.08.2013 № 1015.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объеме недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Дети с ДЦП и НОДА – это дети с различными отклонениями в состоянии соматического, психологического, психического здоровья, которые нуждаются в коррекционно-развивающей образовательной среде, отвечающей их особым образовательным потребностям. Термин «нарушение опорно-двигательного аппарата» НОДА носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства органического или периферического типа. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у детей этой категории отличаются значительным разнообразием и различной степенью выраженности нарушений. Однако можно выделить некоторые сходные нарушения. Дети с НОДА часто интеллектуально сохранены, тем не менее, у них отмечаются не грубые нарушения когнитивной сферы, эмоционально-волевая и личностная незрелость. Эти нарушения вызывают трудности в своевременном формировании всех видов детской деятельности. Эмоционально-волевая незрелость у отдельных детей с НОДА проявляется в эмоциональной лабильности, ригидности, тревожности, патологических страхах или аффективности. У некоторых детей с НОДА отмечается недостаточный уровень мотивации к познавательной деятельности, что связано с общей ослабленностью и астенией. У отдельных детей с НОДА отмечаются негрубые нарушения мышления (пространственная ориентировка), внимания (недостаточно устойчивое, низкая концентрация), трудности с запоминанием информации. Дети с НОДА отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, навыков и умений. У них замедлены моторика речи и письма, нервная реакция, расстроена координация движений. Речевое развитие детей с НОДА имеет свою специфику и проявляется в более длительных сроках коррекции.

Неврологический характер двигательных расстройств. Это дети, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы. Большинство детей этой группы составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП). Именно эта категория детей является наиболее изученной в клиническом и психолого-педагогическом аспектах и составляет подавляющее число в образовательных организациях. Двигательные расстройства при ДЦП часто сочетаются с отклонениями в развитии познавательной, речевой и личностной сферы. В условиях образовательной организации при обучении по АОП многие дети этой категории дают положительную динамику в развитии.

#### **Цель программы по адаптивной физической культуре:**

Стремление к достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

#### **Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

-коррекция техники основных движений –ходьбы,бега,плавания,прыжков, перелезания,метания,мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;

-коррекция и развитие координационных способностей- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

-коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

-профилактика и коррекция соматических нарушений-осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Программа рассчитана на 68 ч. в год из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Совокупность личностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающихся.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

**В личностном направлении:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности.

**В предметном направлении:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Важно для каждой нозологической группы при составлении программы занятий учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развитие остаточных физических качеств.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Минимальный уровень:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Для всех форм ДЦП характерны двигательные нарушения рефлекторного характера, нарушена координация, повышен тонус мышц, движения, если они возможны, не управляются ребёнком. Лечение детей с ДЦП комплексное и включает медикаментозное, ортопедическое, логопедическое, гидрокинезотерапию, электростимуляцию мышц в покое и ходьбе. Особое значение имеет лечебная физкультура и массаж. Трудотерапия необходима ребёнку для развития основных приёмов самообслуживания, приобретения определённых трудовых навыков, необходимых для социализации личности.

. Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов),

гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы(непроизвольные

насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),

- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата. Речи, психики и другие функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую

### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма;

- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

### **Особенности образовательной деятельности и коррекционная работа:**

1. Программа составлена и адаптирована для детей с ДЦП и НОДА
2. Некоторый программный материал, который представлен в практической форме, заменен на теоретический (модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями включены в рабочую программу только как теоретические. )
3. В программе используются специализированные комплексы упражнений
4. Профилактические и корригирующие упражнения (пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам) включены в каждый урок, независимо от общих задач и содержания его основной части.
5. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
6. В урок включены упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды (ОРУ, эстафеты, подвижные и спортивные игры)
7. Учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.
8. Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).
9. Программный материал структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения, предметные результаты сформулированы на этап освоения каждого модуля.



10. Выбор тематических модулей определяется особенностями контингента обучающихся с ДЦП и НОДА, региональными и иными особенностями, в которых работает образовательная организация.

### Распределение учебных часов по модулям программы

№	Наименование разделов	Количество часов 5 класс	Количество часов 6 класс	Количество часов 7 класс
1.	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.	Гимнастика	16	16	16
3.	Легкая атлетика	16	16	16
4.	Спортивные игры	36	36	36
	<b>Итого:</b>	68	68	68

### Тематическое планирование.

#### 5 класс

№ урока	№ Урока в разделе	Тема	Форма контроля
		<b>Гимнастика – 16 часов</b>	
17	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	текущая
18	2	Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	текущая
19	3	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад (теория)	текущая
20	4	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад (теория)	текущая
21	5	Стойка на лопатках. Мостик (теория)	текущая
22	6	Стойка на лопатках. Мостик (теория)	текущая
23	7	Лазанье по канату (теория)	текущая
24	8	Полоса препятствий с элементами акробатики. Вис спереди. Вис сзади.	текущая
25	9	Полоса препятствий с элементами акробатики. Вис спереди. Вис сзади.	текущая

26	10	Техника опорного прыжка через коня (теория) Упражнения в равновесии	текущая
27	11	Техника опорного прыжка через коня (теория) Упражнения в равновесии	текущая
28	12	Тестирование на гибкость. Подтягивание	текущая
29	13	Тестирование на гибкость. Подтягивание	текущая
30	14	Упражнение со скакалкой.	текущая
31	15	Упражнения на гимнастической скамейке.	текущая
32	16	Упражнение со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущая
		<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>	
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта	текущая
2	2	Высокий старт. Стартовый разгон.	текущая
3	3	Высокий старт. Стартовый разгон.	текущая
4	4	Техника низкого старта.	текущая
5	5	Техника низкого старта. Бег 60 метров (теория)	текущая
6	6	Стартовый разгон. Бег 30 метров (теория)	текущая
7	7	Финиширование. Бег на 60 метров (теория)	текущая
8	8	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
9	9	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
10	10	Метание мяча. Многоскоки (теория)	текущая
11	11	Прыжки в длину с места. Челночный бег	текущая
12	12	Прыжки в высоту способом перешагивания (теория)	текущая
13	13	Бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров (теория).	текущая
14	14	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
15	15	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
16	16	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
		<b>Спортивные игры (баскетбол) – 20 часа</b>	
33	1	Техника безопасности по спортивным играм. Ловля и передача мяча в парах	текущая

34	2	Ловля и передача мяча в парах	текущая
35	3	Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
36	4	Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
37	5	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
38	6	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
39	7	Передача мяча на месте и в движении	текущая
40	8	Передача мяча на месте и в движении	текущая
41	9	Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
42	10	Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
43	11	Броски мяча с места	текущая
44	12	Броски мяча с места	текущая
45	13	Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
46	14	Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
47	15	Броски на количество попаданий.	текущая
48	16	Броски на количество попаданий.	текущая
49	17	Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	текущая
50	18	Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	текущая
51	19	Штрафной бросок. Броски со среднего расстояния.	текущая
52	20	Штрафной бросок. Броски со среднего расстояния.	текущая
		<b>Спортивные игры (волейбол) – 16 часов</b>	
53	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
54	2	Передача мяча над собой и партнеру двумя руками сверху в парах.	текущая
55	3	Передача мяча над собой и партнеру двумя руками сверху в парах.	текущая
56	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая

57	5	Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
58	6	Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
59	7	Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
60	8	Волейбольная передача мяча сверху над собой и у стенки.	текущая
61	9	Волейбольная передача мяча сверху над собой и у стенки.	текущая
62	10	Научить приему мяча снизу двумя руками у стенки.	текущая
63	11	Совершенствовать передачу мяча снизу и сверху в волейболе	текущая
64	12	Игра пионербол с элементами волейбола	текущая
65	13	Прием мяча снизу	текущая
66	14	Прием и передача мяча	текущая
67	15	Игра пионербол с элементами волейбола	текущая
68	16	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в волейбол.	текущая

### Тематическое планирование.

#### 6 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема	Форма контроля
		<b>Гимнастика – 16 часов</b>	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	текущая
18	2	Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	текущая
19	3	Группировка. Перекаты назад в стойку на лопатках .	текущая
20	4	Техника выполнения кувырка вперед и назад (теория).	текущая
21	5	Стойка на лопатках. Мостик (теория). Лазанье по канату (теория)	текущая
22	6	Лазанье по канату (теория)	текущая

23	7	Полоса препятствий с элементами акробатики. Вис спереди. Вис сзади.	текущая
24	8	Вис спереди. Вис сзади.	текущая
25	9	Техника опорного прыжка через коня (теория).	текущая
26	10	Упражнения в равновесии	текущая
27	11	Игры-эстафеты с различными предметами.	текущая
28	12	Игры-эстафеты с различными предметами.	текущая
29	13	Полоса препятствий с элементами акробатики. Подтягивание	текущая
30	14	Полоса препятствий с элементами акробатики. Подтягивание	текущая
31	15	Упражнение со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущая
32	16	Упражнения на гимнастической скамейке.	текущая
		<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>	
1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта	текущая
2	2	Техника высокого старта	текущая
3	3	Техника низкого старта.	текущая
4	4	Стартовый разгон. Финиширование в беге на 60 метров (теория).	текущая
5	5	Метание мяча с места	текущая
6	6	Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
7	7	Метание мяча. Многоскоки (теория)	текущая
8	8	Прыжки в длину с места.	текущая
9	9	Челночный бег	текущая
10	10	Прыжки в длину с места. Челночный бег	текущая
11	11	Прыжки в высоту способом перешагивания (теория)	текущая
12	12	Прыжкам в высоту с укороченного и полного разбега (теория).	текущая
13	13	Метание мяча на дальность. Низкий старт	текущая
14	14	Стартовый разгон. Бег до 30 метров с высокого старта.	текущая

15	15	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
16	16	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
		<b>Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов</b>	
33	1	Баскетбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах	текущая
34	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах	текущая
35	3	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
36	4	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
37	5	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
38	6	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
39	7	Баскетбол. Передача мяча на месте и в движении	текущая
40	8	Баскетбол. Передача мяча на месте и в движении	текущая
41	9	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
42	10	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
43	11	Баскетбол. Броски мяча с места	текущая
44	12	Баскетбол. Броски мяча с места	текущая
45	13	Баскетбол. Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
46	14	Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
47	15	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
48	16	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
49	17	Баскетбол. Броски со среднего расстояния.	текущая
50	18	Баскетбол. Броски со среднего расстояния.	текущая
51	19	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
52	20	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч».	текущая

		Броски мяча	
		<b>Спортивные игры (волейбол) – 16 часов</b>	
53	1	Волейбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
54	2	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
55	3	Волейбол. Передача мяча над собой и партнеру двумя руками в парах.	текущая
56	4	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
57	5	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
58	6	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
59	7	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
60	8	Волейбол. Передача мяча сверху над собой и у стенки.	текущая
61	9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками у стенки.	текущая
62	10	Волейбол. Игра пионербол с элементами волейбола	текущая
63	11	Волейбол. Верхняя прямая подача.	текущая
64	12	Волейбол. Боковая подача мяча в волейболе	текущая
65	13	Волейбол. Прием мяча снизу	текущая
66	14	Волейбол. Прием и передача мяча	текущая
67	15	Волейбол. Игра пионербол с элементами волейбола	текущая
68	16	Волейбол. Игра пионербол с элементами волейбола	текущая

## Тематическое планирование.

7 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема	Форма контроля
		<b>Гимнастика – 16 часов</b>	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	текущая
18	2	Строевые упражнения на месте и в движении.	текущая
19	3	Перестроение.	текущая
20	4	Перекаты.	текущая
21	5	Кувырок вперед прыжком в группировке (теория).	текущая
22	6	Упражнение со скакалкой.	текущая
23	7	Техника выполнения кувырка назад	текущая
24	8	Стойка на лопатках.	текущая
25	9	Мостик (теория). Стойка на голове и руках (теория).	текущая
26	10	Лазанье по канату (теория).	текущая
27	11	Подтягивание лежа и висе на перекладине.	текущая
28	12	Полоса препятствий с элементами акробатики. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре.	текущая
29	13	Вис спереди и вис сзади (теория).	текущая
30	14	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре.	текущая
31	15	Техника опорного прыжка через коня (теория). Упражнения в равновесии	текущая
32	16	Упражнения в равновесии	текущая
		<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>	
1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта	текущая
2	2	Техника высокого старта	текущая



3	3	Высокий старт. Стартовый разгон и финиширование (теория).	текущая
4	4	Метание мяча на дальность	текущая
5	5	Метание мяча на дальность	текущая
6	6	Метание мяча с места.	текущая
7	7	Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
8	8	Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
9	9	Прыжки в длину с места (теория)	текущая
10	10	Челночный бег	текущая
11	11	Челночный бег	текущая
12	12	Прыжки в высоту способом перешагивания (теория)	текущая
13	13	Прыжок в высоту с укороченного и полного разбега (теория).	текущая
14	14	Низкий старт	текущая
15	15	Бег на длинные дистанции 1500, 2000, 3000 метров (теория).	текущая
16	16	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
		<b>Спортивные игры (баскетбол) - 20 часов</b>	
33	1	Баскетбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении	текущая
34	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении	текущая
35	3	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
36	4	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
37	5	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
38	6	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
39	7	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
40	8	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая

41	9	Баскетбол. Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
42	10	Баскетбол. Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
43	11	Баскетбол. Броски с близкого и среднего расстояния на количество попаданий.	текущая
44	12	Баскетбол. Броски с близкого и среднего расстояния на количество попаданий.	текущая
45	13	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
46	14	Баскетбол. Игры с перемещением ( передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
47	15	Баскетбол. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	текущая
48	16	Баскетбол. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	текущая
49	17	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
50	18	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
51	19	Баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенному правилу.	текущая
52	20	Баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенному правилу.	текущая
		<b>Спортивные игры (волейбол) - 16 часов</b>	
53	1	Волейбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Передача мяча через сетку в парах.	текущая
54	2	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
55	3	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
56	4	Волейбол. Передача мяча над собой и партнеру двумя руками в парах.	текущая
57	5	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
58	6	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
59	7	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
60	8	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
61	9	Волейбол. Передача мяча сверху над собой и у стенки.	текущая
62	10	Волейбол. Игра в волейбол.	текущая
63	11	Волейбол. Верхняя прямая подача. Игра в 2-3 касания.	текущая

64	12	Волейбол.Передача мяча. Нападающий удар с места и в прыжке.	текущая
65	13	Волейбол.Прием мяча снизу . Верхняя прямая подача.	текущая
66	14	Волейбол.Прием и передача мяча. Нападающий удар.	текущая
67	15	Волейбол.Игра в волейбол в 2-3 касания.	текущая
68	16	Волейбол. Игра в волейбол в 2-3 касания.	текущая

**Рекомендации по учебно – методическому  
и материально – техническому обеспечению**

1. Аникушина Е.А. Применение альтернативных средств коммуникации (пиктограмм) в обучении детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, 129 с. / «Образование детей с множественными нарушениями развития». Материалы международной научно – практической конференции «Обучение детей с тяжелыми множественными нарушениями развития» 27-29 ноября 2013 г./ Под научн. ред. Яковлевой Н.Н. – СПб., 2014. – 352 с.
2. Головчиц, Л.А., Царев, А.М. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с ОВЗ как условие доступности образования для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Л.А. Головчиц, А.М. Царев // Дефектология, 2014. - № 1. – С. 3-13.
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, НКЦ – 2018.
4. Павловская Н.Т. Босых В.Г. Оценка тяжести двигательных нарушений при ДЦП в форме спастической диплегии. Специальная психология № 1 (3), 2005г. – С. 21-27.
5. Павловская Н.Т. Коррекция нарушений функции верхних конечностей в системе реабилитации больных со спастической диплегией //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. С. 61-67.
6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорнодвигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) [Текст]: методическое пособие/под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.

7. Алтыnguзина Л.А. Развитие пространственных представлений у детей с детским церебральным параличом / Л.А. Алтыnguзина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 8. – С. 43-46. 619
8. Бортфельд С.А. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе [Текст] / С.А. Бортфельд, Е.И. Рогачева. – Л.: Медицина. Ленингр. Отделение, 1986. -171с.: ил.
9. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб.пособиедля мед. Вузов. – М.: Академия, 2006. - 176 с.
10. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт. - 2005. — 296 с.
11. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство - Пресс, 2007. – 80 с.
12. Кудинова З.А. Организация и проведение уроков труда в начальных классах специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида / З.А. Кудинова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 10-12.
13. Отдельнова В. Тренажеры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 74-76.
14. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2009. – 224 с.
15. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под ред. Г.А. Халемского. – М.: НЦ ЭНАС. - 2002. – 72 с.
16. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: [Учебное пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб.заведений] : Пер. с нем. / М. Шоо . – Москва: Academia, 2003. – 110 с.

#### **Перечень дополнительной рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Гусейнова А.А. Специальные условия организации образовательного процесса для обучающихся с НОДА в условиях инклюзии. Сборник научных статей по материалам межрегиональной научно – практической конференции: Ребенок с ограниченными возможностями в едином образовательном пространстве: специальное и инклюзивное образование. Составители: О.Г. Приходько, Е.В. Ушакова, А.А. Гусейнова, О.В. Титова, Н.Ш. Тюрина. Москва, 2014. – С. 173-177. 620

2. Жигорева М.В. Особенности психического развития детей с комплексными нарушениями // Вестник Университета Российской академии образования. 2009. №1. С. 82-83.
3. Жигорева М.В. Разноуровневый характер психического развития детей с множественными нарушениями развития // В сборнике: Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы IV Международной научно – практической конференции. Под редакцией И.В. Евтушенко, В.В. Ткачевой. Москва, 2014. С. 147-151.
4. Жигорева М.В. Уровневый подход к психологическому изучению развития детей со сложными нарушениями. Монография / М.В. Жигорева. Москва, 2010.
5. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение. – М: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с. (Специальная психология).
6. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития. – Детская и подростковая реабилитация. 2012. №2 (19). С. 30-35.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.
8. Исаева Т.Н., Аникушина Е.А., Новикова Н.М. Индивидуальная образовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 75)
9. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах. – Киев, 1987. – 272 с.
10. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. – М., 2000.
11. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)
12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для Калижнюк Э.С. Лечебно-педагогические приемы, направленные на студ. сред.пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с. 621

13. Левченко И.Ю., Симонова Т.Н. Один из подходов к психолого – педагогической помощи детям с тяжелыми двигательными нарушениями. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2012. №2. С. 47-51.
14. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М., 2008.
15. Маллер А.Р. Социализация детей с выраженной умственной недостаточностью. – М., 2008.
16. Мамайчук И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича //Невропатология и психиатрия. - М., 1992. - С.42- 47.
17. Мастюкова Е.М., Переслени Л.И., Певзнер М.С. Исследование структуры интеллектуальных нарушений у детей с церебральным параличом // Дефектология. 1988, № 4. – С. 12- 17.
18. Методика формирования навыков общения у учащихся с тяжелой интеллектуальной недостаточностью / Учебно-методическое пособие для педагогов центров коррекционно – развивающего обучения и реабилитации / Под ред. Т.В. Лисовской. – Минск, 2010. – 119 с.
19. Симонова Т.Н. Специальная образовательная среда как фактор социализации детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Специальная психология. № 1(19), 2009. С.21-32.
20. Симонова Т.Н. Специальные психолого-педагогические условия воспитания и обучения детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Коррекционная педагогика. № 1(25), 2008. С. 67-71.
21. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М., 2006.
22. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод. рекомендации / под редакцией В.И. Ломакина. – М., 2012.
23. Специальная педагогика и специальная психология: современные методологические подходы // под редакцией Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М., 2013.
24. Ткачева В.В. Психологические особенности родителей, имеющих детей с детским церебральным параличом //Специальная психология. № 1(19), 2009.- С.53-62.
25. Шохова О.В. Психодиагностические и коррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / О.В. Шохова. – М.: Спутник +, 2012. – 160 с.
26. Василевская Г.П. Роль проектной деятельности в социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.П. Василевская // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 6. – С. 32-35. 622

27. Васина М.В. Практика использования специального оборудования в обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями / М.В. Васина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 70-72.
28. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата [Текст] /под ред. И.А. Смирновой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 99 с.
29. Кроткова А.В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом [Текст]: учебно-методическое пособие/А.В. Кроткова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 144 с. – (Учебное пособие).
30. Лебедев В.Н. Нарушения психического развития у детей с церебральными параличами. - М., 1991.
31. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб.пособие для студентов, обучающихся по специальности 0319 – Спец. педагогика в спец. (коррекц.) образоват. учреждениях
32. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
33. Никитина Л.Н., Поршнева С.Э., Щедрина Т.Г., Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие (под ред. Добрякова И.В., Щедриной Т.Г.).- ИД СПбМАПО, 2004.- 317 с.
34. Сатары В.В. Инновационные возможности развития процесса воображения у детей младшего школьного возраста с двигательными нарушениями / В.В. Сатары // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 77-79.
35. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с.
36. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", — 2001, 272 с.