

Согласовано: Председатель МО _____/Иванченко А.А. Ф.И.О. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Л.И. Ф.И.О. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	Утверждаю: Директор школы _____/ П.И. Лазарев Приказ № 03-03-115 от 01.09. 2023 г.
---	--	--

Адаптированная рабочая программа
По учебному предмету
Физическая культура
(Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Иванченко Александр Анатольевич

Учитель: Иванченко Александр Анатольевич

**АННОТАЦИЯ К АДАПТИРОВАННЫМ РАБОЧИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
ПРОГРАММАМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» 1-4 класс
(ФГОС, 2 вариант)**

Коррекционный курс «Адаптивная физкультура» направлен на:

- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;
- формирование таких знаний, умений и навыков, которые явились бы действенными, практически ценными в дальнейшей жизни обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
- формирование умения играть в спортивные игры;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, первоначальных представлений о значении физической культуры;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребёнка.
3. Декларация ООН о правах ребёнка.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
5. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599).
6. Письмо Минобрнауки России от 29.04.2014 г. №08-548 «О федеральном перечне учебников».
7. Письмо Минобрнауки РФ от 27.03.2000 г. №27/901-6 «О психолого-педагогическом консилиуме образовательного учреждения».
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 13 ноября 2015 г. № 07-3735 «Методические рекомендации по выявлению и распространению наиболее эффективных практик образования детей с ограниченными возможностями здоровья».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ"
11. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи"
12. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 03.07.2016)
13. 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"
14. Устав МКОУ Большевичкинской СОШ № 5
15. Адаптированная основная образовательная программа образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Большевичкинской СОШ № 5

16. Программа для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Данная программа будет реализовываться в 1-2-3 классе 8 вида 2 варианта

Количество часов в 1 классе – 99 (из расчета 3 часа в неделю)

Количество часов в 2-3-4 классе – 102 (из расчета 3 часа в неделю)

Цель:

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» решаются следующие основные задачи:

- Создать условия для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальные и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

1 РАЗДЕЛ: ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА "АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА"

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

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

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

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

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

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

2 РАЗДЕЛ: СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжные наборы, технические средства; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры*. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка.

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

Лыжная подготовка.

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

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

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение

последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.

Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке

вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1-2-3-4 классы

№	Тема	Кол час
1 ЧЕТВЕРТЬ.		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	3 ч.
2.	Построение и перестроение	3 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
4.	Бег	4 ч.
5.	Прыжки	3 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	2 ч.
7.	Ползание и лазание	5 ч.
<i>ИТОГО</i>		<i>24 ч</i>
2 ЧЕТВЕРТЬ.		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	4 ч.
2.	Построение и перестроение	4ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
4.	Бег	4 ч.
5.	Прыжки	4 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.
7.	Ползание и лазание	3 ч.
<i>ИТОГО</i>		<i>24 ч</i>
3 ЧЕТВЕРТЬ.		
1.	Построение и перестроение	3 ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	3 ч.
3.	Бег	4 ч.
4.	Прыжки	4 ч.
5.	Ползание и лазание	4 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	5 ч.
7.	Игры на улице	6 ч.
<i>ИТОГО</i>		<i>27 ч</i>
4 ЧЕТВРТЬ.		
1.	Построение и перестроение	2 ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.
3.	Бег	3 ч.
4.	Прыжки	2 ч.
5.	Ползание и лазание	2 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	2 ч.
7.	Игры на улице	2 ч.
<i>ИТОГО</i>		<i>24ч</i>
<i>ИТОГО ЗА ГОД</i>		<i>102 ч</i>

3 РАЗДЕЛ: ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 1 кл

1 четверть

№	Тема урока	Кол час
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1ч.
2	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1ч.
3	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1ч.
4	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.	1ч.
5	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1ч.
6	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1ч.
7	Построение и перестроение	1ч.
8	Упражнение в построении парами.	1ч.
9	Упражнение в построении по одному в ряд.	1ч.
10	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1ч.
11	Упражнение в построении в круг.	1ч.
12	Ходьба и упражнения в равновесии	1ч.
13	Ходьба стайкой за учителем.	1ч.
14	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1ч.
15	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1ч.
16	Ходьба между предметами.	1ч.
17	Бег вслед за учителем.	1ч.
18	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1ч.
19	Бег в направлении к учителю.	1ч.
20	Бег в разных направлениях.	1ч.
21	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1ч.
22	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1ч.
23	Подскоки на мячах – фитболах.	1ч.
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1ч.
2 четверть		
25	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1ч.
26	Прокатывание мяча под дугу.	1ч.
27	Прокатывание мяча между предметами.	1ч.
28	Ловля мяча, брошенного учителем.	1ч.
29	Перешагивание через незначительные препятствия.	1ч.
30	Ползание на животe по прямой.	1ч.
31	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1ч.
32	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1ч.
33	Коррекционные подвижные игры: « По канату»	
34	Бег в заданном направлении с предметом в руках	1ч.
35	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1ч.
36	Упражнения на координацию движений.	1ч.
37	Игры на внимание и скорость.	1ч.
38	Построение и перестроение. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1ч.
39	Совершенствование построения в ряд	1ч.
40	Совершенствование построения парами	1ч.
41	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1ч.

42	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1ч.
43	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1ч.
44	Ходьба с предметом в руке	1ч.
45	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1ч.
46	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1ч.
47	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1ч.
48	Бег за учителем с ленточкой в руках	1ч.
	3 четверть	
49	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.	1ч.
50	Бег по сигналу в рассыпную	1ч.
51	Построение с санками в шеренгу.	1ч.
52	Катание на санках друг за другом.	1ч.
53	Катание друг друга на санках.	1ч.
54	Катание, бросание, ловля округлых предметов.(снежки)	1ч.
55	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.	1ч.
56	Катание на санках по двое.	1ч.
57	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	1ч.
58	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1ч.
59	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	1ч.
60	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1ч.
61	Катание, бросание, ловля округлых предметов.(снежки)	1ч.
62	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	
63	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1 ч.
64	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1 ч.
65	Упражнение в построения парами по сигналу	1 ч.
66	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1 ч.
67	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1 ч.
68	Ходьба и упражнения в равновесии. Подвижная игра «Догони меня».	1 ч.
69	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1 ч.
70	Ходьба по сенсорной тропе.	1 ч.
71	Катание, бросание, ловля округлых предметов.(снежки)	1 ч.
72	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1 ч.
73	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1 ч.
74	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1 ч.
75	Катание на санках с горы	1 ч.
76	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1 ч.
77	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1ч.
78	Игры на улице. Подвижная игра « Метко в цель».	1 ч.
	4 четверть	
79	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1 ч.
80	Подскоки на мячах- прыгунах	1 ч.
81	Ползание и лазание. Подвижная игра « Мыши и кот».	1 ч.
82	Прыжки на мягком модуле- лошадка	1 ч.
83	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1 ч.
84	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов « Собери пирамидку».	1 ч.
85	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1 ч.
86	Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо»	1 ч.
87	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты»	1 ч.
88	Игры с бегом: « Веселая эстафета».	1 ч.

89	Игры с прыжками: « Мячик кверху».	1 ч.
90	Игры с метанием, ловлей: « Метко в цель».	1 ч.
91	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции	1 ч.
92	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой	1 ч.
93	Упражнения и игры в сухом бассейне.	1 ч.
94	Ходьба по коврику « ГОФР»	1 ч.
95	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1 ч.
96	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»	1 ч.
97	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1 ч.
98	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	
99	Игры с бегом: « Веселая эстафета»	1 ч.

**Тематическое планирование 2 кл
1 четверть**

№	Тема	Кол час
1	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1 ч.
2	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.
3	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1 ч.
4	Прыжки на игрушках- прыгунах со страховкой.	1 ч.
5	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1 ч.
6	Упражнение в лазании по лестнице- стремянке.	1 ч.
7	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	1 ч.
8	Упражнение в построении парами.	1 ч.
9	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1 ч.
10	Ходьба по дорожкам из ковровина.	1 ч.
11	Метание мяча одной рукой с места	1 ч.
12	Выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйся!»	1 ч.
13	Ходьба и бег «стайкой» за учителем.	1 ч.
14	Метание теннисного мяча в цель	1 ч.
15	Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.	1 ч.
16	Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой;	1 ч.
17	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	1 ч.
18	Прыжки на мягкое приземление	1 ч.
19	Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.	1 ч.
20	Прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча	1 ч.
21	Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках.	1 ч.
22	Ходьба по обручу, г/палке, обхватывая предмет сводом стопы.	1 ч.
23	Маховые движения руками	1 ч.
24	ОРУ на осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе. Чередование бега с ходьбой.	1 ч.

2

четверть

25	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1 ч.
26	Ползание и лазание по гимнастической скамейке	1 ч.
27	Пальчиковая гимнастика «Руки в стороны».	1 ч.
28	Упражнения с гимнастической палкой.	1 ч.
29	Упражнения с флажками, с кубиками	1 ч.
30	Лазание по наклонной гимн/скамейке	1 ч.
31	Ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно.	1 ч.

32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, установленной на 3-4 рейке гимнастической стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.	1 ч.
33	Вис на гимнастической стенке со страховкой учителем	1 ч.
34	Правильный захват различных предметов	1 ч.
35	Перешагивание через препятствие (высота 15-20 см); стойка на правой (левой) ноге у опоры.	1 ч.
36	Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги	1 ч.
37	Ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции.	1 ч.
38	Дыхательные упражнения	1 ч.
39	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.
40	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные игры без предметов.	1 ч.
41	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
42	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1 ч.
43	ОРУ со скакалками. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	1 ч.
44	ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе на носках, на пятках. Махи флажками над головой, стоя на месте.	1 ч.
45	ОРУ с маленькими мячами. Ходьба с перешагиванием через предмет(2-3 предмета).	1 ч.
46	ОРУ на дыхание. Перенос гимнастических палок.	1 ч.
47	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1 ч.
48	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол.	1 ч.

3

четверть

49	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период.	1 ч.
50	Профилактика травм и обморожений во время игр на свежем воздухе	1 ч.
51	Игры на свежем воздухе	1 ч.
52	Подвижные игры, «Загони льдинку»	1 ч.
53	Подвижные игры «Стрельба в цель»	1 ч.
54	Переноска санок и правила катания на них	1 ч.
55	Катание на санках	1 ч.
56	Катание санок без партнера	1 ч.
57	Подвижные игры «Возьми флажок»	1 ч.
58	Катание на санках с партнером	1 ч.
59	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
60	Катание санок без партнера	1 ч.
61	Игра «Возьми флажок»	1 ч.
62	Катание на санках с партнером	1 ч.
63	Построение снежных фигур	1 ч.
64	Игра «Стрельба в цель»	1 ч.
65	Катание на санках с горы	1 ч.
66	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
67	Катание санок без партнера	1 ч.
68	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
69	Катание на санках с горы	1 ч.
70	Игра «Возьми флажок»	1 ч.
71	Игра «Стрельба в цель»	1 ч.
72	Катание санок без партнера	1 ч.
73	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
74	Катание на санках с горы	1 ч.
75	Игра «Возьми флажок»	1 ч.

76	Игра «Стрельба в цель»	1 ч.
77	Катание на санках с партнером	1 ч.
78	Катание на санках с горы	1 ч.

4

четверть

79	Игра «Набрось кольцо».	1 ч.
80	Ходьба, ОРУ с мячами	1 ч.
81	Переключивание мяча из одной руки в другую	1 ч.
82	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1 ч.
83	ОРУ с малыми мячами.	1 ч.
84	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
85	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1 ч.
86	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
87	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1 ч.
88	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание.	1 ч.
89	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1 ч.
90	Переключивание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1 ч.
91	Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
92	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
93	Переноска мяча, гимнастических палок.	1 ч.
94	Упражнения с мячами разного диаметра	1 ч.
95	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1 ч.
96	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
97	Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
98	Переноска мяча, гимнастических палок.	1 ч.
99	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1 ч.
100	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
101	Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
102	Игры на внимание и скорость	1 ч.

Тематическое планирование 3 класс

1 четверть

№	Тема	Кол час
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде.	
3	Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде.	
4	Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде	
5	Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.	
6	Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	
7	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	
8	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	
9	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	
10	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
11	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	
12	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	

13	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	
14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	
15	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	
16	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	
17	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
18	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
19	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
20	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	
21	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	
22	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
23	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	
24	Комплекс упражнение на осанку.	

2

четверть

25	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	
26	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры»	
27	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
28	Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	
29	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	
30	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
32	Лазание по гимнастической стенке.	
33	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка»	
34	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	
35	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	
36	Упражнения на координацию движения и точность.	
37	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	
38	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	
39	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	
40	Игры на скорость и внимание.	
41	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	
42	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	
43	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
44	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
45	Подлезание под натянутый шнур.	
46	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	
47	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	
48	Игры на внимание и равновесие.	

3

четверть

49	Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж.	
50	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	
51	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	
52	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	
53	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	
54	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	
55	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	

56	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	
57	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	
58	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	
59	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	
60	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	
61	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	
62	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	
63	Ступающий и скользящий шаг.	
64	Ступающий и скользящий шаг.	
65	Ступающий и скользящий шаг.	
66	Ступающий шаг без палок.	
67	Ступающий шаг без палок.	
68	Ступающий шаг без палок.	
69	Ступающий шаг с палками.	
70	Ступающий шаг с палками.	
71	Ступающий шаг с палками.	
72	Повороты переступанием.	
73	Повороты переступанием.	
74	Подъёмы и спуски под склон.	
75	Подъёмы и спуски под склон.	
76	Подъёмы и спуски под склон.	
77	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	
78	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	

4

четверть

79	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	
80	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
81	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	
82	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	
83	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	
85	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	
86	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	
87	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	
88	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	
89	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	
90	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	
91	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	
92	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	
93	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	
94	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	
95	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	
96	Спортивные эстафеты.	
97	Спортивные эстафеты.	
98	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	
99	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	
100	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	
101	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	
102	Игры на внимание и скорость	

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 4 класс (2 вариант)
(3 часа в неделю, всего 102 часа)

№	Наименование тем уроков	Кол час
1 четверть		
1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1 ч
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1 ч
3	Ходьба в колонне по одному.	1 ч
4	Ходьба в колонне по двое.	1 ч
5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1 ч
6	Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.	1 ч
7	Движение стопами: опускание.	1 ч
8	Движение стопами: наклоны.	1 ч
9	Бег с изменением темпа и направления движения.	1 ч
10	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.	1 ч
11	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением назад.	1 ч
12	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением влево.	1 ч
13	Прыжки в длину с места.	1 ч
14	Прыжки в длину с разбега.	1 ч
15	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1 ч
16	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1 ч
17	Развитие физических качеств. Упражнения с гантелями	1 ч
18	Бросание мяча на дальность.	1 ч
19	Бег с изменением темпа и направления движения.	1 ч
20	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1 ч
21	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)	1 ч
22	Преодоление препятствий при ходьбе.	1 ч
23	Метание в цель (на дальность).	1 ч
24	Перенос груза. Прыжки с ноги на ногу 10 м.	1 ч
2 четверть		
25	Бросание среднего мяча на дальность.	1 ч
26	Бросание мяча на дальность и в цель.	1 ч
27	Лазание по наклонной гимнастической скамейке через препятствия вниз.	1 ч
28	Прыжки в высоту с места.	1 ч
29	Прыжки на одной ноге	1 ч
30	Прыжки на двух ногах. Упражнения в лазанье по шведской лестнице.	1 ч
31	Вис на рейке.	1 ч
32	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1 ч
33	Ползание на животе, на четвереньках через препятствия	1 ч
34	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1 ч
35	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	1 ч
36	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1 ч
37	Перелезание через препятствия.	1 ч
38	Ходьба приставными шагами по канату с поддержкой	1 ч
39	Ходьба по массажной дорожке для стоп.	1 ч
40	Упр. с массажными мячами- ежиками большого размера (сжатие, перекладывания, вращения, катания);	1 ч
41	Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека	1 ч
42	Повороты на месте вправо, влево, кругом	1 ч
43	Бег в колонне.	1 ч

44	Ходьба по гимнастической скамейке: ровной поверхности.	1 ч
45	Ходьба по гимнастической скамейке: наклонной поверхности.	1 ч
46	Ходьба по гимнастической скамейке: с препятствиями.	1 ч
47	Бег с высоким подниманием бедра.	1 ч
48	Прыжки в длину с места. Развитие ловкости. Бег змейкой по ориентирам.	1 ч
3 четверть		
49	Лыжная подготовка.	1 ч
50	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1 ч
51	Выполнение ступающего шага.	1 ч
52	Прыжки на двух ногах с поворотами.	1 ч
53	Передвижение ступающим шагом без палок.	1 ч
54	Переноска лыж. Перетупание	1 ч
55	Передвижение ступающим шагом без палок.	1 ч
56	Подвижные игры на санках, со снежками.	1 ч
57	Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.	1 ч
58	Передвижение ступающим шагом без палок.	1 ч
59	Подвижные игры на санках, со снежками.	1 ч
60	Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.	1 ч
61	Передвижение ступающим шагом без палок.	1 ч
62	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Подвижные игры на внимание и ловкость.	1 ч
63	Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.	1 ч
64	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом.	1 ч
65	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами.	1 ч
66	Передвижение ступающим шагом без палок.	1 ч
67	Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой, под дугой.	1 ч
68	Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.	1 ч
69	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Подвижные игры на внимание и ловкость.	1 ч
70	Подвижные игры на санках, со снежками.	1 ч
71	Передвижение ступающим шагом без палок.	1 ч
72	Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.	1 ч
73	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Подвижные игры на внимание и ловкость.	1 ч
74	Подвижные игры на санках, со снежками.	1 ч
75	Подвижные игры на санках, со снежками.	1 ч
4 четверть		
76	Совместные игры с мячом. Коррекционные подвижные игры.	1 ч
77	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Подвижные игры на внимание и ловкость.	1 ч
78	Закрепление правил игры «Бадминтон».	1 ч
79	Удар по волану.	1 ч
80	Подача волана.	1 ч
81	Отбивание мяча ногами, стоя в воротах.	1 ч
82	Отбивание мяча руками, стоя в воротах.	1 ч
83	Закрепление правил игры «Баскетбол».	1 ч
84	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1 ч
85	Закрепление правил игры «Волейбол».	1 ч
86	Подача волейбольного мяча.	1 ч
87	Игра в паре через сетку.	1 ч
88	Сбивание предметов большим мячом.	1 ч
89	Развитие координации. Ходьба и бег по широкой доске гимнастической скамейки.	1 ч
90	Сбивание предметов малым мячом.	1 ч
91	Коррекционные игры с элементами бега.	1 ч
92	Инструктаж. Развитие ориентации в пространстве. Броски большого мяча друг другу.	1 ч
93	Подскоки на мячах-фитболах.	1 ч

94	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов.	1 ч
95	Развитие силы – перенос гимнастического инвентаря.	1 ч
96	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1 ч
97	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1 ч
98	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1 ч
99	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1 ч
100	Толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой	1 ч
101	Удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого	1 ч
102	Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого	1 ч

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку

деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Стенка гимнастическая (с секциями), перекладина навесная универсальная, скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный, бревно напольное, конь гимнастический, козел гимнастический, гимнастический подкидной мост, канат подвесной для лазанья с механизмом крепления, канат для перетягивания, сетка волейбольная с ограничительными лентами, тросом и шнурами, тренировочные щиты баскетбольные навесные с кольцами, стойка для прыжков в высоту с планкой, измеритель для прыжков в длину и высоту, стол теннисный, сетка для настольного тенниса, ворота для игры в футбол, приспособления для развития стопы «Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии);

Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи для пинг-понга, мячи набивные, мячи малые поролоновые, мячи фитболл, хипп-хопп, мячи массажные, мячи резиновые «лохматик», насос для надувания мячей;

Скакалки детские, обручи пластиковые, ленты гимнастические, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, эспандеры, гантели, ролики, кольца массажные гладкие, игровой тоннель, полотно для игр «Парашют», супер скутер(балансировочная доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские, ракетки для настольного тенниса;

Набор для игры гол-бол (мячи+повязки), набор для игры бочке, набор для бадминтона в чехле (волан, ракетка для бадминтона), набор для игры в шашки (доска и фигуры), набор для игры в дартс (мишень, дротики), сумка для инвентаря;

Лыжные комплекты (лыжи с креплениями, палки, ботинки);

Фишки, разметчики, конусы (большие и малые), флажки стартовые, флажки судейские;

Форма волейбольная, жилетки игровая двух цветов,

Рулетка измерительная, секундомер электронный, свисток игровой.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы для учителей:

1. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.
2. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991. -283с.
3. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./ И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.– Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
4. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное

- пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
 6. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы». Сборник 1; под редакцией В.В. Воронковой (Раздел «физическое воспитание», автор: Мозговой В.М.). Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
 7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
 8. Физическая культура: 5-6-7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений: М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, под ред. М. Я. Виленского., М.: Просвещение, 2013.-239 с.
 9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие / Е. С. Черник. - Москва : Учебная лит., 1997. - 319 с.

Информационное обеспечение

Для учителей:

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru>– федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru>– федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru>– портал учебного книгоиздания

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной

переподготовки работников образования

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.history standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:

«Технология»

http://www.1_september.ru – газета «История», издательство «Первое сентября»

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих

учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго

поколения

Дополнительные Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/> — единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов.

<http://eor.edu.ru/> — официальный сайт Федерального центра информационно-

образовательных ресурсов.

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов.

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:

«Физическая культура»

<http://vvvww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое

объединение методистов

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих

учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго

поколения

Оценка достижения планируемых результатов.

Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам группы условных единиц:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося.

Оценка достижений предметных результатов производится 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года).

Этапы мониторинга:

1. Стартовая диагностика: проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.
2. Текущая диагностика: проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.
3. Итоговая диагностика: проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает

1 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом

2 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу

3 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной).

4 – выполняет действие самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике усвоения АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс (критический уровень).

1 – минимальная динамика (низкий уровень).

2 – средняя динамика (средний уровень).

3 – значительная динамика (высокий уровень).

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «зачтено», «не зачтено». Отметке «зачтено» соответствует шкальная оценка от 1 до 3. Отметке «не зачтено» соответствует шкальная оценка 0.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием предмета «Адаптивная физкультура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Перечень практической части программы.

Перечень практической части программой не предусмотрен.

