

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 17»

МАОУ «Школа № 17»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Руководитель ШМО
Стрельченко Е.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Школа № 17»
Стальмакова Л.В.
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Школа № 17»
Цит С.З.
Приказ № 270-А
«30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
(1-4 год обучения)

г.Ачинск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

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

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

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

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

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

В соответствии с ПрАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий адаптивной физической культурой определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, основные задачи, на решение которых направлена коррекционноразвивающая деятельность (1-4 г.о.) является:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

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

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

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

В соответствии с Учебным планом учебный предмет в первом классе рассчитан на 66 ч. (33 учебные недели). Во втором – четвертом классах на изучение учебного предмета отводится по 68 часа в год (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в первом-четвертом классах составляет 2 часа в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физкультура» на весь период обучения(в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	☐ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); ☐ освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; ☐ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; ☐ умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое
2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	☐ умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; ☐ повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений
3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания	☐ интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; ☐ умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает (*на весь период обучения в рамках реализации ФГОС УО):

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других. Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, , массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека.

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухозрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с

предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверх; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансирующая поверхность, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз.

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя;,,; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекатывание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др. **Развитие функции руки.**

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосновение рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознанно отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (первый год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	
Физическая подготовка		17		
1	Вводный урок	1	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование.
2	Ходьба и бег стайкой за учителем.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег стайкой за учителем. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
3	Ходьба и бег в заданном направлении.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).

4	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.
5	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
6	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.
7	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.

9	Ползание на четвереньках.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
10	Подлезание под препятствия на четвереньках.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
11	Ползание на животе.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> ползание на животе. <i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке.
12	Подлезание под препятствия на животе.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
13	Прыжки на двух ногах на месте обучение.	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> прыжки на двух ногах на месте. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).

14	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
15	Передача предметов	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
16	Передача предметов	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
17	Сюжетный урок	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
Коррекционные подвижные игры		14		

18	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»
19	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
20	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»
21	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
22	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит».

23	Подвижные игры с мячом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
24	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь».
25	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
26	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег».
27	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
28	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!»
29	Подвижные игры с мячом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов:	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)

			восприятия, внимания, памяти.	
30	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»).
31	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
	Легкая атлетика	17		
32	Медленный бег обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Медленный бег, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
33	Медленный бег повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Медленный бег Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
34	Медленный бег закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Медленный бег
35	Чередование бега и ходьбы на расстоянии обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.

36	Чередование бега и ходьбы на расстоянии повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
37	Чередование бега и ходьбы на расстоянии закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц». Бег и ходьба в чередовании
38	Быстрый бег обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
39	Быстрый бег повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
40	Быстрый бег закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»
41	Метание с места в горизонтальную цель обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.

42	Метание с места в горизонтальную цель повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
43	Метание с места в горизонтальную цель закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель, увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»
44	Метание с места в вертикальную цель обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой
45	Метание с места в вертикальную цель повторение.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой Повторение. Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.
46	Метание мяча, сидя, из-за головы.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Метание мяча, сидя, из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.

47	Метание мяча, стоя, из-за головы.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча, стоя, двумя руками. Повторение. Метание мяча, сидя, из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
48	Метание с места на дальность.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».
	Гимнастика	18		
49	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками
50	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»
51	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор»

52	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
53	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови-не лови»
54	Корригирующие упражнения.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
55	Ползание под дугами на четвереньках.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
56	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».

57	Ползание попластунски.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»
58	Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробьи».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.
59	Упражнения в равновесии. ОРУ на стульчиках.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.
60	Упражнения в равновесии. ОРУ без предметов.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.
61	Ползание по гимнастической скамейке обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
62	Ползание по гимнастической скамейке повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках

63	Ползание по гимнастической скамейке закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой, с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, с помощью
64	Ползание по наклонной гимнастической скамейке обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
65	Ползание по наклонной гимнастической скамейке повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
66	Ползание по наклонной гимнастической скамейке закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Итоговый контроль физической подготовленности.	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Тестирование.
	Итого:	66		

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (второй год обучения)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводный урок. Начальные сведения о физической культуре. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1	Знакомятся с физкультурным оборудованием, правилами поведения в спортивном зале.
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2	Упражняются в ходьбе в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Упражняются в ходьбе на носках и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
4.	Построение в одну шеренгу.	1	Учатся строиться в одну шеренгу, упражняются в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Упражняются в бросках и ловле мяча двумя руками.
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2	Учатся ходьбе на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии.
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2	Упражняются в чередовании ходьбы и бега.
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Упражняются в прыжках на двух ногах на месте.
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Упражняются в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
10.	Ходьба с различными положениями рук, помахиивания флажками над головой, стоя на месте.	1	Учатся ходьбе с различным положением рук, действовать по сигналу.
11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	Учатся преодолевать препятствия при ходьбе.
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Знакомятся с правилами игры «Делай, как я». Учатся действовать по сигналу во время движения.

13.	Подвижные игры без предметов.	2	Знакомятся с правилами игры «Найди свое место». Учатся находить свое место по сигналу.
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Знакомятся с правилами игры «Ловишка с мячом». Учатся бросанию мяча в цель на бегу.
15.	Подвижные игры с бегом.	2	Знакомятся с правилами игры «Ловишка с обручем». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков.
16.	Подвижные игры с прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «С кочки на кочку». Учатся прыгать по разметке.
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2	Знакомятся с правилами игры «Кого назвали, тот и ловит». Учатся бросанию и ловле мяча во время бега.
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Достань до мяча». Учатся высоко подпрыгивать на бегу.
19.	Медленный бег.	3	Учатся действовать по сигналу. Упражняются в медленном беге.
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Учатся действовать по сигналу. Упражняются в чередовании ходьбы и бега.
21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2	Учатся бегать с высоким подниманием бедра. Упражняются в беге на носках.
22.	Быстрый бег.	3	Учатся действовать по сигналу. Упражняются в быстром беге.
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Упражняются в метании мяча с места в горизонтальную цель.
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3	Упражняются в метании мяча с места в вертикальную цель.
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1	Упражняются в метании мяча, стоя, из-за головы.
26.	Метание с места на дальность.	1	Упражняются в метании мяча с места на дальность.
27.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
28.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
29.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
30.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Разучивают и выполняют упражнения для развития тонкой моторики.

31.	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Учатся расслаблять мышцы тела.
32.	Корригирующие упражнения.	1	Демонстрируют полученные знания о корригирующих упражнениях, выполняют их по показу.
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1	Учатся проползать на четвереньках по узкому проходу.
34.	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Упражняются в ползании под дугами правым и левым боком.
35.	Ползание по-пластунски.	1	Упражняются в ползании по-пластунски.
36.	Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробы».	1	Упражняются в ходьбе по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Упражняются в ползании по гимнастической скамейке различными способами.
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2	Упражняются в ползании по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Учатся произвольному лазанию по гимнастической стенке.
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Учатся перелезать со скамейки на скамейку произвольным способом.
ИТОГО		68ч	

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (третий год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	Вводный урок. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1	Повторяют правила поведения в спортивном зале.
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2	Упражняются в ходьбе в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.

3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Упражняются в ходьбе на носках и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
4.	Построение в одну шеренгу.	1	Строиться в одну шеренгу, упражняются в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Упражняются в бросках и ловле мяча двумя руками.
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2	Упражняются в ходьбе на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии.
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2	Упражняются в чередовании ходьбы и бега.
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Упражняются в прыжках на двух ногах на месте.
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Упражняются в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
10.	Ходьба с различными положениями рук, помахиивания флажками над головой, стоя на месте.	1	Упражняются в ходьбе с различным положением рук, действовать по сигналу.
11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	Упражняются в преодолении препятствий при ходьбе.
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Знакомятся с правилами игры «Будь внимательным». Учатся действовать по сигналу во время движения.
13.	Подвижные игры без предметов.	2	Знакомятся с правилами игры «Самолеты». Учатся находить свое место по сигналу.
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Знакомятся с правилами игры «Вышибалы». Учатся бросанию мяча в движущуюся цель.
15.	Подвижные игры с бегом.	2	Знакомятся с правилами игры «Уголки». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков.
16.	Подвижные игры с прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Кто дальше». Учатся прыгать по разметке.
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2	Знакомятся с правилами игры «Бросай, бросай – мяч не теряй ». Учатся бросанию и ловле мяча во время бега.
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Прыг, хлоп, стоп». Учатся выполнять команды во время бега.
19.	Медленный бег.	3	Упражняются в медленном беге, действовать по сигналу.
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Упражняются в чередовании ходьбы и бега, действовать по сигналу.

21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2	Упражняются в беге с высоким подниманием бедра, в беге на носках.
22.	Быстрый бег.	3	Упражняются в быстром беге.
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Упражняются в метании мяча с места в горизонтальную цель.
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3	Упражняются в метании мяча с места в вертикальную цель.
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1	Упражняются в метании мяча, стоя, из-за головы.
26.	Метание с места на дальность.	1	Упражняются в метании мяча с места на дальность.
27.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
28.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
29.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
30.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Выполняют упражнения для развития тонкой моторики.
31.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на расслабление мышцы тела.
32.	Корректирующие упражнения.	1	Демонстрируют полученные знания о корректирующих упражнениях, выполняют их самостоятельно.
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1	Упражняются в проползании на четвереньках по узкому проходу.
34.	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Упражняются в ползании под дугами правым и левым боком.
35.	Ползание по-пластунски.	1	Упражняются в ползании по-пластунски.
36.	Упражнения в равновесии.	1	Упражняются в ходьбе по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	Упражняются в ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Упражняются в ползании по гимнастической скамейке различными способами.

39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2	Упражняются в ползании по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Упражняются в произвольном лазании по гимнастической стенке.
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Упражняются в перелезании со скамейки на скамейку произвольным способом.
	ИТОГО	68ч	

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (четвертый год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	Вводный урок. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1	Повторяют правила поведения в спортивном зале.
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2	Ходят в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Ходят на носках и прыгают на двух ногах с продвижением вперед.
4.	Построение в одну шеренгу.	1	Строиться в одну шеренгу, ходят и бегают в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Бросают и ловят мяч двумя руками.
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2	Ходят на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии.
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2	Двигаются с чередованием ходьбы и бега.
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Прыгают на двух ногах на месте.
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

10.	Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	1	Ходят с различным положением рук, действуют по сигналу.
11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	Преодолевают препятствия при ходьбе.
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Знакомятся с правилами игры «Море волнуется». Учатся действовать по сигналу во время движения.
13.	Подвижные игры без предметов.	2	Знакомятся с правилами игры «Найди свою команду». Учатся находить свое место в команде по сигналу.
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Знакомятся с правилами игры «Попади в обруч». Учатся бросанию мяча в движущуюся цель.
15.	Подвижные игры с бегом.	2	Знакомятся с правилами игры «Горелки». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков.
16.	Подвижные игры с прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Не попадись!». Учатся запрыгивать в круг и выпрыгивать из него.
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2	Знакомятся с правилами игры «Переброски в парах». Учатся бросанию и ловле мяча в движении.
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Перелет птиц». Учатся спрыгивать и запрыгивать на предметы во время бега.
19.	Чередование медленного и быстрого бега.	3	Передвигаются, чередуя медленный и быстрый бег.
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Передвигаются, чередуя ходьбу и бег.
21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2	Бегают с высоким подниманием бедра, на носках.
22.	Быстрый бег.	3	Быстро бегают, действуя по сигналу.
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Метают мяч с места в горизонтальную цель.
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3	Метают мяч с места в вертикальную цель.
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1	Метают мяч, стоя, из-за головы.
26.	Метание с места на дальность.	1	Метают мяч с места на дальность.

27.	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
28.	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
29.	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
30.	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Выполняют упражнения для развития тонкой моторики.
31.	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на расслабление мышцы тела.
32.	Корригирующие упражнения.	1	Демонстрируют полученные знания о корригирующих упражнениях, выполняют их самостоятельно.
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1	Проползают на четвереньках по узкому проходу.
34.	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Проползают под дугами правым и левым боком.
35.	Ползание по-пластунски.	1	Ползают по-пластунски.
36.	Упражнения в равновесии.	1	Ходят по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Ползают по гимнастической скамейке различными способами.
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2	Ползают по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Лазают по гимнастической стенке произвольным способом.
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезают со скамейки на скамейку произвольным способом.
ИТОГО		68	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса представлено следующими объектами и средствами:

1. Учебно-методическое обеспечение:

Учебно-методический комплекс по разработке и реализации специальной индивидуальной программы развития (СИПР)[Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://xn-h1adfofdl.xn--p1ai/>

2. Учебные пособия

Индивидуальные учебные материалы, разрабатываемые учителем самостоятельно с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием учебных занятий (при необходимости)

4. Технические средства:

- компьютер, персональный компьютер (ноутбук, планшет).

5. Учебно-практическое оборудование:

Изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений; *спортивный инвентарь*: маты, батут, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, кольца, наклонные плоскости.

