

1. Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 4 класса (Вариант 2 ФГОС)

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599,

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ ЯО «Рыбинская школа – интернат №1» (вариант 2).

Цели и задачи по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Цель программы - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей.

2. 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.

В процессе двигательной деятельности ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и

двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

3. 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).

В соответствии с годовым учебным планом ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1» курс учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе рассчитан на 68 часов, 34 учебные недели. Количество часов в неделю составляет 2 часа.

4. Характеристика подгруппы детей.

Программа составлена для обучающихся 4-б класса Вахрамеева Никиты, Мальковича Даниила, Мининой Александры и Никоненко Никиты, это дети с умеренной умственной отсталостью, обучающиеся по индивидуальному маршруту развития. Дети данной подгруппы третьего и четвертого года обучения.

Для этих детей характерно: использование речи на бытовом уровне, возможность работы в течение относительно продолжительного времени, понимание речи педагога, самостоятельное выполнение заданий, развитие мелкой моторики на достаточном уровне.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать вверх с доставанием предметов;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;

- передаче мяча.

Получит возможность научиться:

- взаимодействовать с партнерами по игре.

Раздел «Лыжная прогулка. Катание на санках»

Может научиться:

- выполнять строевые упражнения с лыжами;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Получит возможность научиться:

- спускаться с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

Раздел «Велосипедная подготовка»:

Может научиться:

- садиться на велотренажер;
- узнавать составные части велотренажера.

Получит возможность научиться:

- последовательности действий при посадке на велотренажер

Формирование базовых учебных действий

Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.) и сверстниками.

- 1) спокойное пребывание в новой среде;
- 2) перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- 3) принятие контакта, инициированного взрослым;
- 4) установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- 5) ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий; нахождение места для отдыха; нахождение места, предназначенного для игровой деятельности; нахождение места хранения игрушек.

Формирование учебного поведения.

- 1) поддержание правильной позы;
- 2) направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;
- 3) подражание простым движениям и действиям с предметами;
- 4) выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- 5) использование по назначению учебных материалов;
- 6) выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);

- 7) выполнение действий с предметами (по подражанию);
- 8) выполнение простых действий с картинками (по подражанию)
- 9) выполнение соотнесения одинаковых предметов (по образцу);
- 10) выполнение соотнесения одинаковых картинок (по образцу);
- 11) сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- 12) выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- 13) выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- 14) выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- 15) принятие помощи учителя на групповом занятии.

Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.

- 1) выполнение задания полностью (от начала до конца).

6. Основное содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка. Катание на санках», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка»

Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки в длину с места, вверх. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, фитболами, скакалками. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Передвижение (перемещение) в пространстве. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Захват и переноска предметов. Броски, ловля и передача мяча. Преодоление препятствий. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие физических качеств.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Соблюдение правил подвижных игр.

Раздел «Лыжная прогулка, катание на санках»

Организуемые команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

Раздел «Велосипедная подготовка»

Знакомство с велотренажером. Техника катания на велотренажере.

**7. Тематическое планирование и содержание уроков по предмету
«Адаптивная физкультура» в 4 «б» (68 ч)**

№	Тема	Содержание	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	<p>Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Ходьба и бег за учителем стайкой.</p> <p>Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».</p> <p>Построение в колонну в нарисованных кружках.</p> <p>Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая колено.</p> <p>Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа. Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натыкаясь друг на друга).</p> <p>Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа. Свободный бег. Бег на носках.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на гимнастических мячах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.</p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</p> <p>Сведение и разведение пальцев.</p> <p>Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью вверх и вниз.</p> <p>Расслабление кисти – «стряхнули воду».</p> <p>Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</p> <p>Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).</p> <p>Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Приседание. Ползание</p>	<p>Построение.</p> <p>Перестроение. Ходьба.</p> <p>Выполнение упражнений. Бег.</p> <p>Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая колено. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Ходьба с изменением темпа. Ходьба по залу, касаясь рукой стены.</p> <p>Ходьба по линии, начерченной на полу.</p> <p>Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.</p> <p>Подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>Прыжки на гимнастических мячах.</p> <p>Круговые движения руками. Движения плечами. Движения головой. Повороты туловища. Приседание.</p> <p>Ползание на четвереньках.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.</p> <p>Выполнение правил игры. Передача предметов в шеренге.</p> <p>Броски мяча двумя руками. Ловля мяча.</p>	38

		<p>на четвереньках. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ползание на четвереньках. Подлезание под арку на четвереньках.</p> <p>Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p>	<p>Бросание мяча на дальность. Метание в цель. Перенос груза.</p> <p>Перекладывание мяча с одного места на другое.</p> <p>Ползание на четвереньках.</p> <p>Подлезание под арку на четвереньках.</p> <p>Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p>	
2	Коррекционные подвижные игры	<p>Подвижные игры. Подвижные игры с элементами ОРУ. Подвижные игры с бегом. Игры на развитие равновесия</p> <p>Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с метанием. Подвижные игры с бросками мяча.</p>	<p>Игры. Соблюдение правил игры. Бег. Прыжки. Метание. Броски.</p>	14
3	Лыжная подготовка. Катание на санках.	<p>Лыжная прогулка. Переноска лыж</p> <p>Передвижение на лыжах. Катание на лыжах. Катание на санках. Правила при катании на санках. Переноска санок</p>	<p>Катание на лыжах.</p> <p>Катание на санках.</p>	8
4	Велосипедная подготовка	<p>Велотренажер. Знакомство. Посадка на велотренажер. Удерживание тела.</p> <p>Вращение педалей на велотренажере. Правила поведения при работе на велотренажере. Вращение педалей с фиксацией ног. Имитация езды на велосипеде. Катание на велотренажере</p>	<p>Катание на велотренажере.</p>	8
Итого часов:				68

8. Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
Раздел программы: «Физическая подготовка» - 18 часов					
1	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1	Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие быстроты. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Правила поведения на дистанции. <i>Подводящие упражнения:</i> ОРУ без предмета, дыхательные упражнения. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя. <i>Корректирующие упражнения:</i> Переключивание теннисного мяча из правой руки в левую и обратно.	Построение. Стойка. Команда. Колонна Ходьба. Медленно. Быстро. В среднем темпе.	
2	Бег в чередовании с ходьбой	1	Формирование навыка ходьбы и бега по прямой. Развитие скоростных качеств. Уметь переходить с ходьбы на бег и наоборот по сигналу и показу. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию. Правильное дыхание. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба по прямой на носках, с поочередным выносом прямых ног вперед. <i>Основные упражнения:</i> Бег в парах по прямой. Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне». Бег в колонне по одному за учителем. <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев на правой (левой) руке	Бег. Ходьба. Быстро. Медленно. В среднем темпе.	
3	Бег между предметами за учителем	1	Коррекция и развитие точности движений. Развитие координации движений. Уметь бегать с изменением направления, ориентироваться в пространстве. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами. <i>Основные упражнения:</i>		

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
			Бег между фишками «змейкой»; между параллельными гимнастическими скамейками; между гимнастическими палками, лежащими произвольно на площадке. <i>Корректирующие упражнения:</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	Чередование. Между предметами.	
4	Прыжки на месте	1	Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Уметь выполнять разновидности прыжков на месте с помощью учителя. Слушает и понимает инструкцию к заданию. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба по прямой; ходьба за учителем, держась за руки. <i>Основные упражнения:</i> Прыжки на месте на двух, одной ноге. Прыжки вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. Игра «Прыг-скок». <i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).	Прыжки. Равновесие. Ходьба. Поворот. Дыхание.	
5	Построения, перестроения	1	Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю. Знать команды «Равняйся!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя. Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба за учителем в колонну по одному. <i>Основные упражнения:</i> Построение в одну шеренгу; в колонну по одному; перестроение в круг. Повороты по ориентирам. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Построение. Перестроение. Ходьба. Инструкция. Колонна. Шеренга. Поворот.	
6	Разновидности ходьбы	1	Обучить навыку ходьбы, ритмичной работе мышц при ходьбе. Уметь ходить на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом. <i>Подводящие упражнения:</i> Выполнение строевых команд. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. Ходьба быстрым шагом. Игра «Пойдём гулять». <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»	Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Шаг. Игра.	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
7	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие быстроты и ловкости. Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке за учителем. <i>Корректирующие упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	Упражнения. Бег. Ходьба. Ориентиры.	
8	Прыжки	1	Обучить прыжковым упражнениям. Развитие ловкости и координации движений. Уметь отталкиваться, координировать свои действия.	Прыжки. Ловкость. Шнур. Перепрыгивание	
9	Прыжки вверх	1	<i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонну по одному. <i>Основные упражнения:</i> Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см). Подпрыгивание и доставание предметов (отметка на стене, подвешенный шарик) <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев.		
10	Спрыгивание с высоты	1	Обучить правильному приземлению. Преодоление чувства страха. Развитие координационных способностей. Уметь мягко приземляться при спрыгивании с высоты. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через гимнастическую скамейку. <i>Основные упражнения:</i> Спрыгивание с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимнастической стенки. Игра «Лягушка». <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «надув шарик»	Прыжки. Спрыгивание. Высота. Приземляться. Ходьба. Игры.	
11	Преодоление небольших препятствий	1	Расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. Уметь преодолевать трудности. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба с перешагиванием через предметы; «змейка». <i>Основные упражнения:</i>	Препятствие. Перешагивание. Тоннель. Четвереньки.	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
			Перешагивание через натянутый резиновый шнур; пролезть через «тоннель» на четвереньках; перепрыгнуть через гимнастические палки, лежащие на полу, пройти по 2-3 «кирпичикам». <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание-разгибание пальцев в кулак		
12	Прыжки в длину	1	Уметь прыгать в заданную зону толчком двух. Уметь ориентироваться в пространстве. Согласованность движений.	Прыжки. Длина.	
13	Прыжки в длину с места толчком двух ног	1	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на месте на двух ногах. <i>Основные упражнения:</i> Прыжки с места через линию. Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимнастику/мат. <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок»		
14	Упражнения с гимнастической палкой	1	Профилактика нарушения осанки. Уметь удерживать палку двумя руками за концы; выполнять упражнения по показу и с помощью учителя. <i>Подводящие упражнения:</i> Удерживать гимнастику/палку за один конец, второй на полу. <i>Основные упражнения:</i> Выполнить движения гимнастической палки вперед, вверх, вниз. Наклоны в стороны, гимнастическая палка перед грудью. Наклоны вперед, касаясь палкой пола. <i>Корректирующие упражнения:</i> Перекачивание малого массажного мяча на ладони вправо-влево	Упражнения. Гимнастическая палка.	
15	Равновесие	1	Обучить сохранению правильного положения головы, рук, туловища при выполнении упражнений. Уметь пройти по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными движениями рук (с помощью учителя и без него), с перешагиванием через предметы. <i>Подводящие упражнения:</i>	Равновесие. Голова. Туловище. Гимнастическая скамейка. Ходьба. Познание. Упражнение.	
16	Упражнение в равновесии	1	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. <i>Основные упражнения:</i> Ползание на четвереньках. Ходьба спиной вперед с помощью учителя. Ходьба с мешочком на голове. Упражнение «ласточка» (с помощью учителя). <i>Корректирующие упражнения:</i>		

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
			Маховые движения руками		
17	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1	Обучить ловле мяча двумя руками. Развитие тактильной чувствительности. Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками. <i>Подводящие упражнения:</i> Перекладывание мяча из одной руки в другую <i>Основные упражнения:</i> Броски мяча двумя руками в пол и ловля после отскока. Броски вверх и ловля после отскока от пола. То же, но поймать без отскока от пола. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание фаланг пальцев.	Мяч. Подбрасывать. Ловить. Перекладывание Броски.	
18	Профилактика и коррекция общей моторики	1	Создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением. Согласованное выполнение действий с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба по начерченным линиям; перешагивая через небольшие предметы. Удержание равновесия, стоя на одной ноге (с помощью учителя). Игра «Набрось кольцо». <i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения кистью.	Ходьба. Равновесие. Игры.	
Раздел программы: Коррекционные подвижные игры» - 14 часов					
19	Подвижные игры	1	Обучить правилам поведения в процессе коллективных действий. Развитие координационных способностей. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. <i>Подводящие упражнения:</i> Движения руками вверх, вперед, в стороны, на пояс, к плечам. Наклоны головы и туловища. <i>Основные упражнения:</i> Игры «Возьми ленточки», «Найди свой цвет». <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	Игры. Движения. Подвижные игры. Ленточки. Цвет. Упражнения.	
20	Подвижные игры с элементами ОРУ	1			
21	Подвижные игры с бегом	1			

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
22	Игры на развитие равновесия	1	Развивать равновесие, пространственную ориентацию, точность движений. Умение вести совместные действия с партнером. Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба по кирпичикам (с помощью учителя), передвижение по диагонали "змейкой". <i>Основные упражнения:</i> Игры «Беги к флажку», «Быстрее лови». <i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).	Игры. Движения. Подвижные игры. Бег. Равновесие. Флажок. Дыхание.	
23	Подвижные игры с мячом	1	Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать тактильную чувствительность. Умение вести совместные действия с партнером.	Игры. Движения. Подвижные игры. Мяч. Пара.	
24	Игры с мячом	1	Выполнять задания по образцу и показу <i>Подводящие упражнения:</i> Перекатывание мяча в парах двумя руками; прокатывание мяча одной рукой друг другу. <i>Основные упражнения:</i> игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч». <i>Корректирующие упражнения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев		
25	Подвижные игры с прыжками	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Коррекция психических процессов. Уметь выполнять простые правила игр. <i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять). <i>Основные упражнения:</i> Игры «Перепрыгни через ручеек», «Точный прыжок».	Игры. Движения. Подвижные игры. Прыжки. Ручеек. Точность. Перепрыгивание	
26	Игры с прыжками	1	<i>Корректирующие упражнения:</i> захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов.		
27	Подвижные игры с метанием	1	Закрепление сформированных умений и навыков. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. <i>Подводящие упражнения:</i>	Игры. Движения. Подвижные игры. Метать. Метание.	
28	Подвижные игры с бросками мяча	1	Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. <i>Основные упражнения:</i>		

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
			Броски мяча в парах произвольным способом. Игры «Подвижная цель», «Попади в обруч» <i>Корректирующие упражнения:</i> Сопоставление большого пальца остальным на двух руках	Броски. Мяч. Обруч. Цель.	
29	Игры «Лягушки», «Прыг-скок»	1	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см. Игры «Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко – дождик».	Игры. Движения. Подвижные игры. Мяч. Бег. Прыжки.	
30	Игра «Догони мяч»	1	Свободный бег. Бег на носках. Игра «Догони мяч»		
31	Бег в колонне. Игра «Ниточка и иголочка»	1	Бег в колонне. Игра «Ниточка и иголочка»		
32	Игра «Воробы и вороны».	1	Бег в колонне. Игра «Воробы и вороны»		
Раздел программы: «Лыжная прогулка. Катание на санках» - 8 часов					
33	Лыжная прогулка	1	Совершенствование физических качеств: ловкости, выносливости. Создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для оздоровления средствами физической культуры. Развитие смекалки, ловкости, силы. <i>Ознакомление.</i> Переноска лыж <i>Начальное разучивание:</i>	Прогулка. Лыжи. Пара. Палки. Крепление. Переноска. Техника безопасности. Ходьба. Катание.	
34	Переноска лыж	1	Построение на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно. Очистка лыж.		
35	Передвижение на лыжах	1	<i>Углубленное разучивание. Повторение.</i> (содержание предыдущих уроков).		
36	Катание на лыжах				
37	Катание на санках	1	Знать правила поведения при катании на санках. Уметь кататься на санках с небольшой горки. Последовательные действия при катании на санках с партнером. Переноска санок и правила катания на них. <i>Подводящие упражнения:</i> аккуратно и правильно садиться на санки. Катание санок без партнера. <i>Основные упражнения:</i>	Санки. Горка. Катание. Переноска. Партнер. Техника безопасности.	
38	Правила при катании на санках	1	Катание на санках с партнером. Катание на санках с горки (с соблюдением техники безопасности)		
39	Переноска санок	1			
40	Катание вдвоем	1			

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
Раздел программы: «Велосипедная подготовка» - 8 часов					
41	Велотренажер. Знакомство.	1	Обучить правильной посадки на велотренажер. Самостоятельно садиться на велотренажер и крутить педали. <i>Подводящие упражнения:</i>	Велотренажер. Тренажерный зал. Посадка. Педали. Велосипед. Седло. Постановка. Равновесие. Вращение. Катание.	
42	Посадка на велотренажер	1	имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле). <i>Основные упражнения:</i> перекидывание правой ноги через основание велотренажера, постановка правой ноги на педаль; посадка на седло; постановка левой ноги на педаль. <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев рук		
43	Удержание тела	1	Обучить удержанию позы с помощью во время работы на велотренажере. Вращение педалей с помощью учителя и самостоятельно, сохранять правильную осанку. Правила поведения при работе на велотренажере. <i>Подводящие упражнения:</i>		
44	Вращение педалей на велотренажере	1	имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле). <i>Основные упражнения:</i>		
45	Правила поведения при работе на велотренажере	1	вращение педалей с фиксацией ног. <i>Корректирующие упражнения:</i>		
46	Вращение педалей с фиксацией ног	1	разведение и сведение пальцев рук		
47	Имитация езды на велосипеде	1			
48	Катание на велотренажере	1			
Раздел программы: «Физическая подготовка» - 20 часов					
49	Сбивание мячом предметов	1	Обучить броску в цель. Развитие ловкости. Согласованное выполнение действий с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i>	Мяч. Цель. Бросок. Сбивание. Кегли.	
50	Сбивание большим мячом предметов	1	Подбрасывание большого мяча вверх. <i>Основные упражнения:</i> сбивание кеглей большим мячом с различного расстояния (с отметки). <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)		
51	Лазание				

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
52	Лазание по наклонной гимнастической скамейке		Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Развитие силы и ловкости. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно. <i>Основные упражнения:</i> лазание по наклонной гимнастической скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись; лежа на животе, подтягиваясь руками. <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»	Лазание. Скамейка. Сила. Ловкость. Дыхание.	
53	Приседание	1	Приседание.	Приседание. Упражнения.	
54	Ползание на четвереньках	1	Ползание на четвереньках.	Ползание.	
55	Профилактика плоскостопия	1	Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц стопы. Освоение двигательных навыков. <i>Подводящие упражнения:</i> Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба коврику с пластмассовыми крышками; узкому канату. Собирающие мелкие предметы ногами. <i>Корректирующие упражнения:</i> маховые движения ногами	Плоскостопие. Профилактика. Ходьба.	
56	Метание теннисного мяча в цель	1	Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании. Развивать координационные способности. Целенаправленные действия.		
57	Упражнения на меткость	1	<i>Подводящие упражнения:</i> Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча. <i>Основные упражнения:</i> - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в горизонтальную цель (обруч, лежащий на полу); - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	Метание. Цель. Мяч. Координация. Меткость. Броски.	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
			<i>Корректирующие упражнения:</i> поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках		
58	Упражнения с фитболами	1	Формирование прикладных навыков. Развитие координации движений. Научиться удерживать мяч двумя руками, выполнять действия с мячом. <i>Подводящие упражнения:</i> Захват и поднятие фитбола от пола. <i>Основные упражнения:</i> Перекачивание фитбола левой - правой рукой перед собой. Перекачивание мяча вперед двумя, одной рукой. перекачивание мяча в парах (S=3-4 м)/ <i>Корректирующие упражнения:</i> Сидя на фитболе, удержать равновесие.	Упражнения. Фитбол. Мяч. Прыжки. Перекачивание. Равновесие.	
59	Подлезания под препятствием	1	Формирование прикладных навыков. Развитие ловкости. Умение самостоятельно применять способы подлезания. <i>Подводящие упражнения:</i> Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Пролезание сквозь обруч. <i>Основные упражнения:</i> Подлезание под натянутый шнур на высоте 100 см (на четвереньках), 50-60 см (на животе). <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание-разгибание рук в лучезапястных суставах.	Препятствие. Подлезание. Пролезание. Шнур. Дыхание. Упражнение.	
60	Прыжки	1	Развивать пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоение двигательных навыков, последовательности движений. <i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.	Прыжки. На двух ногах. Продвижение вперед. На месте. Мяч. Ходьба. Упражнения.	
61	Прыжки через гимнастическую скамейку	1	<i>Основные упражнения:</i> Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой руками. Прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. <i>Корректирующие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе во время ходьбы.		
62	Бег	1			

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
63	Бег на короткие дистанции	1	Обучить бегу по прямой. Овладение приемами правильного дыхания. Развитие скоростных качеств. Выполняет стереотипную инструкцию. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба, ОРУ без предмета <i>Основные упражнения:</i> бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя. «Пони»: бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка <i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения	Бег. Дыхание. Скорость. Сигнал. Темп.	
64	Метание	1	Обучить метанию теннисного мяча с места. Развитие силы и ловкости. Последовательность движений с предметами.	Метание.	
65	Метание теннисного мяча с места	1	<i>Подводящие упражнения:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <i>Основные упражнения:</i> Броски мяча в стену и ловля после отскока от пола; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно. <i>Корректирующие упражнения:</i> перекладывание мяча из одной руки в другую	Теннисный мяч. Цель. Меткость.	
66	Прыжки с продвижением вперед	1	Обучить прыжковым упражнениям. Развитие скоростно-силовых качеств. Координация толчка двумя ногами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба в чередовании с поскоками. ОРУ без предмета. <i>Основные упражнения:</i> Прыжки на двух ногах, на одной ноге, стоя на месте. Прыжки на двух с продвижением вперед до ориентира. Прыжки по начерченным кружкам. Прыжки в длину с места в заданную зону. <i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот)	Прыжки. Упражнения. Продвижение вперед. Чередование.	
67	Метание вдаль	1	Формирование навыка метания мяча. Развитие силовых качеств. Уметь правильно захватывать мяч; отводить руку назад. <i>Подводящие упражнения:</i> Имитация замаха и движения во время броска (касание руки учителя в конечной точке).		
68	Метание теннисного мяча на дальность	1	<i>Основные упражнения:</i> Метание теннисного мяча на дальность с места <i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных суставах	Метание вдаль. Цель. Меткость. Ловкость. Мяч.	

9. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Технические средства обучения	1. Ноутбук
Дидактические материалы и пособия	<ul style="list-style-type: none"> • изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря; • альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; • видеофрагменты в соответствии с темой урока; • аудиозаписи.
Оборудование	<p>Мячи футбольные, волейбольные. Маты гимнастические Коврики для занятий Гимнастические мячи разного диаметра Корзины Сетка волейбольная Палки гимнастические Мягкие модули различных форм Обручи Кегли Скакалки Бубен Свисток</p>
Специально оборудованные места	<p>Гимнастический зал. Зона отдыха – сухой бассейн.</p>