

1. Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 1-б класс, 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.

4. 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 1 классе рассчитан на 66 часов, 33 учебные недели. Количество часов в неделю составляет 2 часа.

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета в 1-б классе.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Программа формирования **базовых учебных действий** у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программы общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Формирование *базовых учебных действий* включает следующие **задачи**:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты:

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

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

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;
- умение играть в подвижные игры и др.

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

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

5. Основное содержание учебного предмета.

Программа учебного предмета адаптивная физическая культура состоит из раздела «Физическая подготовка», включающая в себя следующие подразделы:

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

– *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

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

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

– *Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

6. Тематическое планирование и содержание уроков по предмету «Адаптивная физкультура» в 1 «б» 2 вариант ФГОС (66 ч)

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Чистота зала, снарядов.	2	Слушание объяснений учителя. Работа с пиктограммами. Составление алгоритма урока.
2. Гимнастика				

2.1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	15	Слушание объяснений учителя. Работа с графическим расписанием урока. Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя. Работа с инвентарем.
2.2	Построения и перестроения.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	4	Выполнение упражнений на построение. Построение под счет. Соблюдение дистанции. Показ. Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя.
2.3	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 м. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).	6	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя.
3. Легкая атлетика				
3.1	Ходьба и бег.	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20м. медленный бег с сохранением правильной осанки 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 30м (15м – бег, 15м – ходьба).	14	Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя. Выполнение упражнений под счет/бубен/музыкальное сопровождение. Реагирование на свисток.

3.2	Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	6	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя.
3.3	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	5	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя.
4. Коррекционные подвижные игры				
4.1	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Узнавание футбольного (баскетбольного, волейбольного) мяча. Ловля мяча без отскока от пола с отскоком от пола. Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Выполнение удара в ворота с места. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	4	Просмотр видеофрагментов. Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий самостоятельно/по показу/под контролем учителя. Взаимодействие в парах.
4.2	Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит». Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка», «Поезд». Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», «Болото», «Пятнашки».	10	Соблюдение правил игры. Взаимодействие в парах. Слушание объяснений учителя.
Итого часов			66	

7. Поурочное планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 1-б вариант 2 ФГОС (66 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок физкультура. Правила поведения.	
2	Знакомство учащихся со спортивным оборудованием для уроков адаптивной физкультуры. Совместная игра в мяч.	1	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	Инвентарь: мяч, обруч, палка, скамейка, мат, кегли и тд.	
3	Выполнения построения и перестроения. Дыхательные упражнения	1	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. Стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	Построение. Ноги на ширине плеч. Вдох. Выдох. Команда.	
4	Ходьба по залу. Игра «Поезд».	1	Построение в колонну в нарисованных кружках. Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Игра «Поезд».	Колонна Ходьба. Игра «Поезд»	
5	Построение в колонну по одному.	1	Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	Колонна. Построились. Круг.	
6	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки	1	Построение, ходьба в парах, по одному. Ходьба по кругу за руки.	Ходьба. Возьми за руку. По залу.	
7	Ходьба по доске	1	по доске, лежащей на полу. Ходьба по широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).	Ходьба Гимнастическая скамейка	
8	Ходьба с высоким подниманием колена	1	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	Ходьба.	

№ п/п	Тема	Количество во часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
				Поднимаем ноги. Молодцы	
9	Упражнения для мышц рук	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	Сгибание Сведение Разведение Расслабление Вперед В стороны Вверх Вниз На пояс	
10	Упражнения для плеч. Движения плечами.	1	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	К плечам Круговые движения	
11	Наклоны, повороты головой	1	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».		
12	Наклоны, повороты туловища	1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Стояние на коленях. «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.		
13	Упражнения для мышц ног	1	Поднимание согнутой ноги вперед.	Наклоны Маховые движения	
14	Движения стопами	1	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	Поднимание Стойка Осанка	
15	Сохранение правильной осанки	1	у вертикальной плоскости в правильной е. Отход от стены с сохранением правильной осанки		
16	Ходьба и бег. Ходьба небольшими группами и всей группой	1	Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну), начерченной на полу.	Ходьба по линии Бег	
17	Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки	1	Ходьба в колонне по 1, взявшись за руки.	Ходьба Парами Возьми за руку	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
18	Игра «Возьми флажок». Ходьба группами со своих мест за флажками и обратно.	1	Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну) Ходьба по линии, начерченной на полу. Игра «Возьми флажок». Ходьба группами со своих мест за флажками и обратно.	Игра «Возьми флажок» Ходим по линии Возьми. Положи	
19	Приседание	1	Приседание.	Приседание	
20	Ползание на четвереньках	1	Ползание на четвереньках.	Ползание Поднимание Отведение	
21	Упражнения для мышц ног	1	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.		
22	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот	1	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	Прыжки	
23	Прыжки на двух ногах	1	на двух ногах (с одной ноги на другую).	Посмотри Повтори Свободный бег	
24	Ходьба друг за другом обычным шагом	1	Ходьба друг за другом обычным шагом, не натываясь друг на друга.		
25	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Бег на носках Беги Равновесие	
26	Свободный бег. Игра «Беги ко мне»	1	Ходьба в колонне по 1, взявшись за руки. Свободный бег. Игра «Беги ко мне»	Игра «Беги ко мне» Возьми за руку	
27	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	Ходьба. Смотри Повторяй Вверх. Вниз. В стороны. Вниз	
28	Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии – «ходьба по коридору».	Аккуратно Иди Молодец	
29	Бег на носках. Игра «Догони мяч».	1	Ходьба друг за другом обычным шагом, не натываясь друг на друга. Бег на носках. Игра «Догони мяч».	Беги На носках Мяч. Догони	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Ходьба по скамейке. Ползание на четвереньках. Подтягивание руками, лежа на животе.	Гимнастическая скамейка. Иди. Ползи. Смотри Повтори	
31	Ходьба между скамейками	1	Упражнения в равновесии – «ходьба по коридору» - между скамейками.		
32	Свободный бег.	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Свободный бег	Беги. Молодец.	
33	Правильный захват мяча	1	Правильный захват мяча руками.	Перенос груза Захват Перекладывание Удерживание	
34	Выполнение основных движений с удерживанием мяча	1	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.		
35	Катание мяча	1	Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.	Мяч. Кати. Лови Катание мяча	
36	Подбрасывание мяча вверх	1	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание Передача мячей Перекрестные движения Ловля Бросание Метание в цель	
37	Передача предметов в колонне	1	Передача мячей, флажков, палок в колонне.		
38	Передача предметов по кругу	1	Передача мячей, флажков, палок по кругу.		
39	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.		
40	Бросание мяча на дальность.	1	Бросание мяча на дальность.		
41	Игра с мячом «Метко в цель»	1	Метание в цель (на дальность).	Мяч. Бросай в цель Попал. Молодец.	
42	Прыжки на двух ногах на месте	1	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Прыжки. Прыгаем как зайка. На месте.	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
43	Прыжки на одной ноге на месте	1	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Прыгай на одной ноге. Смотри Молодец	
44	Спрыгивание с высоты 10-20 см.	1	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.,	Прыгай. Вниз. Молодец	
45	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».	Игра «Прыг-скок» «Лягушки» Прыгай. Покажи	
47	Подвижная игра «Болото».	1	Учить прыгать по кругам-кочкам с продвижением вперед на одной ноге.	«Болото». Прыгай. Смотри.	
48	Упражнения на восстановление дыхания	1	Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания	Дышим. Смотри. Вдох. Выдох. Спокойно	
49	Чередование бега с ходьбой	1	Повторить технику равномерного бега. Обучать чередованию бега и ходьбы	Бег. Ходьба. Беги. Иди	
50	Игра «Кого назвали тот и ловит»	1	Упражнять детей в беге, ловле мяча.	Назови. Лови. Бросай	
51	Повторение. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.		
52	Игра «Солнышко и дождик»	1	Развитие скоростных способностей. Учить реагировать на слова.	Солнышко. Бегай. Дождь. Сядь	
53	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	Развитие всех групп мышц, координации движений, силу и выносливость.	Гимнастическая палка Смотри. Делай	
54	Ходьба с одновременным выполнением упражнений	1	Учить детей при ходьбе согласовывать свои движения с движениями других детей. Учить детей выполнять движения в соответствии с показом или текстом. Учить детей соблюдать заданное направление движения	Иди. Смотри. Повтори. Слушай. Молодец	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
55	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	1	Развивать координацию, точность и выносливость. Следить за правильностью выполнения упражнений.	Смотри. Делай так же. Повтори	
56	Комплексе упражнений с гимнастическим мячом	1	Формирование чувства равновесия и выработка устойчивого навыка сохранения правильной осанки в различных положениях тела.	Мяч. Смотри. Выполняй.	
57	Ходьба и бег с изменением темпа	1	Совершенствовать технику бега и ходьбы. Развивать быстроту, прыгучесть, ловкость, внимание	Ходьба. Бег Спокойно. Быстро. Медленно	
58	Ходьба и бег с изменением направления	1	Познакомить с различными способами выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения. Поворотами, прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов.	Иди. Поверни. Перепрыгни. Обойди.	
59	Преодоление препятствий при ходьбе и беге.	1	Учить преодолевать препятствия при ходьбе: перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (обегание).	Препятствие. Обойди. Перепрыгни. Перелезь	
60	Развитие физических качеств, средствами игровых эстафет	1	Беседа. Игра. Показ презентации с примерами эстафет.	Эстафета. Смотри.	
61	Игра - эстафета «Собери пирамидку»	1	Учить соблюдать последовательность действий в игре: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты	Пирамидка. Кольцо. Беги. Надень. Беги	
62	Игра-эстафета «Меткость»	1	Развитие двигательных способностей, меткости.	Попади Бросай. Мяч Цель	
63	Игра-эстафета «Скорость»	1	Переноска мяча, гимнастических палок, флажков с одного места на другое.	Беги. Быстро Молодец	
64	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений. Продолжать	Препятствие. Перешагни.	

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	Понятийный словарь	Дата
			формировать навык ориентировки в пространстве. Развивать функцию равновесия.	Обойди. Попади в цель.	
65	Игра-эстафета «Футбол»	1	Выполнение удара в ворота с места. Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	Мяч. Ворота. Пинай. Лови. Гол.	
66	Заключительный урок.	1	Проверка усвоенных умений и навыков.	Молодец. Покажи. Сделай	

8. 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>