

# **1. Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 5 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.

### **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 5-б классе рассчитан на 68 часов, 34 учебные недели. Количество часов в неделю составляет 2 часа.

### **4. 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 подготовка»**

*Может научиться:*

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

*Получит возможность научиться:*

- спускаться с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

## **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 по предмету «Адаптивная физкультура» (68 ч)**

№	Тема	Содержание	Виды деятельности	Кол-во часов
1	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Ходьба</b></p> <p><b>Различные виды прыжков</b></p> <p><b>Упражнения верхнего плечевого пояса</b></p>	<p>Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Шагом!», «Бегом марш!», «Стой!», «Повороты по ориентирам!». Построение в колонну в нарисованных кружках.</p> <p>Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая колено. 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 натываясь друг на друга). 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. 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. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью вверх и книзу. Расслабление кисти – «страхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. 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. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Приседание.</p>	<p>Построение. Перестроение. Ходьба. Выполнение упражнений. Бег. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая колено. 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. Прыжки на двух ногах на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на гимнастических мячах. Круговые движения руками. Движения плечами. Движения головой. Повороты туловища. Приседание. Ползание на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Выполнение правил игры. Передача предметов в шеренге. Броски мяча двумя руками.</p>	<p><b>Выполнение упражнений на каждом уроке в соответствии с темой программы</b></p>

	<p><b>Упражнения на развитие мышц нижнего пояса</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии</b></p> <p><b>Гимнастические упражнения</b></p>	<p>Ползание на четвереньках. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Подлезание под арку на четвереньках.</p> <p>Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p> <p>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. Перекаты, стойка на лопатках, группировки, упражнения на растяжку.</p> <p>Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p>	<p>Ловля мяча. Бросание мяча на дальность. Метание в цель.</p> <p>Перенос груза. 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	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<p>Подвижные игры. Подвижные игры с элементами ОРУ.</p> <p>Подвижные игры с бегом. Игры на развитие равновесия</p> <p>Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с прыжками.</p> <p>Подвижные игры с метанием. Подвижные игры с бросками мяча.</p>	<p>Игры. Соблюдение правил игры.</p> <p>Бег. Прыжки. Метание. Броски.</p>	<b>На каждом уроке</b>
3	<b>Лыжная подготовка. Катание на санках.</b>	<p>Переноска и надевание лыж. Лыжная прогулка. Ступающий шаг. Скольжение.</p> <p>Передвижение на лыжах. Катание на лыжах.</p> <p>Катание на санках. Правила при катании на санках.</p> <p>Переноска санок</p>	<p>Катание на лыжах. Катание на санках.</p>	<b>В соответствии с программой</b>
4	<b>Велосипедная подготовка</b>	<p>Велотренажер. Знакомство. Посадка на велотренажер.</p> <p>Удерживание тела.</p> <p>Вращение педалей на велотренажере.</p> <p>Правила поведения при работе на велотренажере. Вращение педалей с фиксацией ног. Имитация езды на велосипеде.</p> <p>Катание на велотренажере</p>	<p>Катание на велотренажере.</p>	<b>В соответствии с программой</b>

## 7. Поурочное планирование

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
1	1		Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Физкультура	флажки, свисток	Урок усвоения новых знаний
2	1		Строевые упражнения ходьба по начерченной линии. Игра с мячом. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	Развитие равновесия	Мяч, линия	Скамейка	Урок усвоения новых знаний
3	1		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Прыжки на двух ногах на месте	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Дыхание	свисток, мел	Активизация ЗУН
4	1		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Гусиная ходьба. Дыхательные упражнения.	Развитие мышц ног, равновесия	Гусиная ходьба		Комплексное применение ЗУН
5	1		Ходьба в колонне по одному. Упражнения для формирования правильной осанки. Игры.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Колонна	м/мячи, гимн. палки	Комплексное применение ЗУН
6	1		Прыжки с флажками с продвижением вперед. Прыжок на двух ногах на месте с поворотами	Развитие координации	Прыжок	флажок	Комплексное применение ЗУН
7	1		Ходьба в колонне по одному. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Бег с изменением темпа и направления движения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Лазание	Свисток, мяч	Систематизация и обобщение ЗУН
8	1		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Прыжок в обруч.	Развитие равновесия	Обруч	Скамейка, обруч	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
9	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры «Пойдем гулять», «Пузырь».	Развитие навыков коммуникативного общения	Осанка	гимн.палки, свисток	Комплексное выполнение ЗУН
10	1		Упражнения на дыхание. Комплекс упражнений на формирование осанки.	Коррекция осанки	Дыхание, осанка		Активизация ЗУН
11	1		Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Ходьба на носках.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перестроение	флажки, м/мячи	Комплексное выполнение ЗУН
12	1		Прохлопывание простого ритмического рисунка. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ритм	Мел, свисток	Активизация ЗУН
13	1		Ходьба с различным положением рук. Подвижные игры с мячом.	Формирование правильной осанки	Мяч	свисток	Активизация ЗУН
14	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с различным положением рук.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении	Поворот	Гимн.палки, свисток	Комплексное применение ЗУН
15	1		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	Формирование правильной осанки, равновесие	Скамья	Скамейка	Урок контроля
16	1		Дыхательные упражнения. Подвижные игры «Догони мяч», «Солнышко, дождик».	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Урок коррекции ЗУН
17	1		Выполнение движений по командам с показом направления учителем.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Команда	Флажки, свисток	Комплексное применение ЗУН



№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
18	1		Упражнение с гимнастической скакалкой. Построение круга	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Круг	Скакалка	Активизация ЗУН
19	1		Дыхательные упражнения. Ходьба по кругу, взявшись за руки.		Ходьба по кругу	Флажки, свисток	Урок усвоения ЗУН
20	1		Ходьба в колонну парами взявшись за руки.	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ходьба в колонне		Комплексное применение ЗУН
21	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Ходьба парами	м/мячи, гимн.палки	Систематизация и обобщение ЗУН
22	1		Дыхательные упражнения. Чередование бега с ходьбой.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Чередование	свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
23	1		Прохлопывание простого ритмического рисунка. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Прохлопывание	мел, свисток	Урок усвоения ЗУН
24	1		Дыхательные упражнения. Быстрый и медленный бег по подражанию.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Быстрый бег	Мяч, свисток	Комплексное применение ЗУН
25	1		Выполнение движений по командам с показом направления учителем. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Направление	Флажки, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
26	1		Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок	м/мячи, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
27	1		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Продвижение	гимн.палки, свисток	Активизация ЗУН
28	1		Дыхательные упражнения. Эстафеты с прыжками. Подпрыгивание верх на двух ногах с доставанием предмета.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Эстафета	кегли, обручи, скамейки, свисток, мел	Комплексное применение ЗУН
29	1		Подпрыгивание верх на двух ногах с доставанием предмета.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Подпрыгивание	шарик на веревке, палочка с веревкой, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
30	1		Движения руками, ногами с удержанием мяча в руках.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Удержание	Мяч	Систематизация и обобщение ЗУН
31	1		Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание верх на двух ногах с доставанием предмета.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Ритмический рисунок	шарик на веревке, палочка с веревкой, свисток	Урок усвоения ЗУН
32	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры «Пойдем гулять», «Пузырь».	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	Прогибание	гимн.палки, свисток	Комплексное применение ЗУН
33	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Движения руками, ногами с удержанием мяча в руках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Осанка	м/мячи, гимнаст.палки, свисток	Урок коррекции ЗУН

<b>№ п/п</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Коррекционно-развивающие приемы</b>	<b>Речевой материал</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Тип урока</b>
34	1		Дыхательные упражнения. Движения туловищем с удержанием мяча в руках.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Туловище	м/мячи, свисток	Комплексное применение ЗУН
35	1		Упражнения с погремушками, прохлопывая различные ритмы.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Ритм	Погремушка	Урок усвоения ЗУН
36	1		Дыхательные упражнения. Спрыгивание с высоты 20-30см. Игра «Перепрыгни через шнур».	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Спрыгивание	Флажки, свисток	Урок усвоения новых знаний
37	1		Помахивание флажком над головой, стоя и в ходьбе.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Помахивание	Флажки, свисток	Комплексное применение ЗУН
38	1		Бег приставными шагами, правым и левым боком. Подвижные игры	Коррекция процессов памяти	Приставной шаг	Свисток	Урок контроля
39	1		Спрыгивание с высоты 20-30см. Игра «Перепрыгни через шнур».	Развитие прыгучести.	Высота	Мел	Урок усвоения ЗУН
40	1		Бег по ориентирам. Упражнения на дыхание.	Формирование правильного дыхания	Ориентир	Свисток	Комплексное применение ЗУН
41	1		Упражнения с ленточками. Комплекс упражнений на осанку.	Развитие координации	Лента	Ленты	Систематизация и обобщение ЗУН
42	1		Передача мяча из руки в руку. Движения туловищем с удержанием мяча в руках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Удержание	м/мячи, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН

<b>№ п/п</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Коррекционно-развивающие приемы</b>	<b>Речевой материал</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Тип урока</b>
43	1		Эстафеты с передачей мяча. Игра «Вот так поза».	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Соревнование	м/мячи, свисток	Урок коррекции
44	1		Прохлопывание простого ритмического рисунка. Эстафеты с передачей мяча.	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Слух	б/мячи, мел, м/мячи, кегли, свисток, обручи	Активизация ЗУН
45	1		Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	Координация движений в пространстве	Коридор	стойки/прыжков	Урок усвоения новых знаний
46	1		Коллективная переноска скамейки. Эстафеты с преодолением препятствий.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Коллектив	скамейки	Активизация ЗУН
47	1		Дыхательные упражнения. Эстафеты с обручами.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Обруч	Обруч, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
48	1		Подлезание под препятствие на четвереньках (конь, козел).	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Конь	конь, козел, свисток	Урок усвоения ЗУН
49	1		Эстафеты с переноской нескольких предметов. Дыхательная гимнастика.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Команда	свисток	Комплексное применение ЗУН
50	1		Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и различение	Наклон	Флажки, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
51	1		Помахивание флажком над головой, стоя и в ходьбе.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании		Флажки	Систематизация и обобщение ЗУН
52	1		Эстафеты с предметами. Игра «Вот так поза». Дыхательные упражнения	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Приседания	м/мячи, гимн.палки, флажки, мячи	Урок усвоения ЗУН
53	1		Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Комплекс упражнений на осанку.	Развитие навыков коммуникативного общения	Бросок, ловля	мячи	Урок коррекции ЗУН
54	1		Передача большого мяча в колонне. Игра «Догони мяч».	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Передача	б/мячи, свисток	Урок контроля
55	1		Ходьба по начерченной линии. Перешагивание через гимнастическую палку.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Линия	Мел, гимн.палка	Комплексное применение ЗУН
56	1		Выполнение упражнений под музыку в медленном темпе. Стойка на носках (2-3сек).	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Упражнение	Магнитофон, свисток	Урок усвоения новых ЗУН
57	1		Эстафеты с мячами в колонне. Игра «Сделай фигуру».	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Колонна	Мяч	Активизация ЗУН
58	1		Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание в медленном темпе с постепенным ускорением	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Темп		Комплексное применение ЗУН

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
59	1		Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей.		Исходное положение	Фишки, свисток	Активизация ЗУН
60	1		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга, вправо, лево.	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Вперед, назад		Систематизация и обобщение ЗУН
61	1		Движение рук в различных направлениях без предметов и с предметами.	Развитие координации	Право, лево	Предметы	Урок усвоения ЗУН
62	1		Упражнения на расслабление мышц. Свободные круговые движения рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно.	Упражнения на расслабление	Стопа		Комплексное применение ЗУН
63	1		Совершенствование навыков ходьбы и бега.	Развитие выносливости	Бег	Свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
64	1		Выполнение во время ходьбы и бега несложных упражнений с предметами.	Развитие памяти	Кубик	Флажки, мячи, кубики	Комплексное применение ЗУН
65	1		Передача различных предметов друг другу. Перекладывание предметов с места на места. Обегать и собирать.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Кегли	Флажки, мячи, кубики, кегли	Комплексное применение ЗУН
66	1		Выполнять задание после показа учителем. Подвижные игры.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		Мячи скакалки	Урок коррекции
67	1		Бег и ходьба под музыку. Выполнение несложных упражнений.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		Магнитофон	Систематизация и обобщение ЗУН
68	1		Подвижные игры.	Развитие навыков коммуникативного общения		Спортивный инвентарь	Систематизация и обобщение ЗУН

**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"> <li>• изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря;</li> <li>• альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;</li> <li>• видеосюжеты в соответствии с темой урока;</li> <li>• аудиозаписи.</li> </ul>
Спортивный инвентарь	<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>
Спортивное оборудование	<p>Стенка гимнастическая шведская  Скамейка гимнастическая  Стенка шведская  Тренажер для ног  Велотренажер  Беговая дорожка механическая  Лавка гимнастическая  Тренажер беговая дорожка  Лыжный комплект  Двигательно-развивающий комплекс  Горка для ходьбы</p>