

1. Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 6 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 6-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.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски в паре без сетки (через сетку). Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения

из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» (68 ч)

№	Тема	Содержание	Виды деятельности	Кол-во часов
1	<p>Строевые упражнения</p> <p>Ходьба</p> <p>Различные виды прыжков</p> <p>Упражнения верхнего плечевого пояса</p>	<p>Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Ходьба и бег за учителем стайкой. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Повороты по ориентирам!». Построение в колонну в нарисованных кругах.</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 вниз. Расслабление кисти – «стряхнули 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).</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. Ловля мяча. Бросание мяча на дальность. Метание в цель. Перенос груза.</p>	<p>Выполнение упражнений на каждом уроке, в соответствии с темой программы</p>

	<p>Упражнения на развитие мышц нижнего пояса</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Гимнастические упражнения</p>	<p>Приседание. Ползание на четвереньках. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</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. Подлезание под арку на четвереньках. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перекаты, стойка на лопатках, группировки, упражнения на растяжку. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p>	<p>Перекладывание мяча с одного места на другое.</p> <p>Ползание на четвереньках. Подлезание под арку на четвереньках. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Преодоление препятствий различной высоты.</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.</p> <p>Подвижные игры с метанием. Подвижные игры с бросками мяча.</p>	<p>Игры. Соблюдение правил игры. Бег. Прыжки. Метание. Броски.</p>	На каждом уроке
3	<p>Скандинавская ходьба</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Катание на санках.</p>	<p>Поочерёдная постановка палок, с опорой на них.</p> <p>Переноска и надевание лыж. Лыжная прогулка. Скользящий шаг. Двупорное скольжение. Спуски с небольших уклонов. Катание на лыжах.</p> <p>Переноска и надевание лыж. Лыжная прогулка. Ступающий шаг. Скольжение.</p> <p>Передвижение на лыжах. Катание на лыжах. Катание на санках. Правила при катании на санках. Переноска санок</p>	<p>Катание на лыжах. Катание на санках.</p>	В соответствии с программой
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>	В соответствии с программой

7. Поурочное планирование по предмету «Адаптивная физкультура» (68 ч)

1 четверть, 16 часов

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Дыхательная гимнастика. Бег на выносливость. Ходьба «змейкой» по ориентирам.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Физкультура	флажки, свисток	Урок усвоения новых знаний
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Упражнения для развития ловкости. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	Развитие ловкости	Мяч, линия	Скамейка	Урок усвоения новых знаний
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Упражнения для правильной осанки. Старт и стартовый разбег.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Дыхание	свисток, мел	Активизация ЗУН
4	Перестроение из шеренги в круг. Упражнения для развития координации. Бег из различных положений.	1	Развитие мышц ног	Гусиная ходьба		Комплексное применение ЗУН
5	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег с преодолением препятствий.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Колонна	м/мячи, гимн.палки	Комплексное применение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
6	Бег в колонне. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях. Запрыгивание на препятствие высотой 30 см.	1	Развитие координации	Прыжок	флажок	Комплексное применение ЗУН
7	Бег в колонне с одновременным выполнением упражнений. Упражнения для развития скорости. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Прыжок	Свисток, мяч	Систематизация и обобщение ЗУН
8	Дыхательная гимнастика. Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя спиной к мишени с разворотом.	1	Развитие равновесия	Мяч	Обруч	Систематизация и обобщение ЗУН
9	Подвижная игра «Салки». Беговые упражнения. ОРУ с палками	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Осанка	гимн.палки, свисток	Комплексное выполнение ЗУН
10	Передвижения вправо и влево. Броски из разных позиций одной рукой. Комплекс упражнений на осанку	1	Коррекция осанки	Дыхание, осанка		Активизация ЗУН
11	Передвижения вперед и назад. Броски из разных позиций двумя руками. Строевые упраж-я	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перестроение	флажки, м/мячи	Комплексное выполнение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
12	Бросок мяча об пол. Броски по кольцу с разных позиций.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Баскетбольный мяч	Мел, свисток	Активизация ЗУН
13	Ведение мяча на месте. Передача мяча друг другу.	1	Формирование правильной осанки	Мяч	свисток	Активизация ЗУН
14	Ловля мяча без отскока от пол. Перестроение в колонну по два	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении	Поворот	свисток	Комплексное применение ЗУН
15	Передача мяча в парах	1	Формирование правильной осанки, равновесие	Мяч	Свисток	Урок контроля
16	Подвижные игры.	1	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Урок коррекции ЗУН

2 четверть, 16 часов

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
1/17	Правила поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Ходьба с одновременным выполнением упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Гимн. скамейка	Флажки	Комплексное применение ЗУН
2/18	Ходьба с изменением темпа. Упражнения для правильной осанки. Подбрасывание и ловля мяча.	1	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	осанка	мяч	Активизация ЗУН
3/19	Ходьба с изменением направления. Ходьба по узкой поверхности с утяжелением. Переноска нескольких набивных мячей с последующей передачей.	1		направление	Набивные мячи	Урок усвоения ЗУН
4/20	Приседание. Перекаты. Ходьба с преодолением препятствий.	1	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ходьба в колонне	Гимн. маты	Комплексное применение ЗУН
5/21	Ползание на четвереньках. Игра «Салки». Основа прыжка.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Рулетка	Гимн. конь	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
6/22	Ходьба с изменением темпа (направления движения). Полушпагат с различными положениями рук.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ходьба по ориентирам	Гимн. маты	Систематизация и обобщение ЗУН
7/23	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба по узкой поверхности с утяжелением. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием мячей на полу.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Гимн. скамейка	мел	Урок усвоения ЗУН
8/24	Ходьба по узкой поверхности. Прыжки на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед. Передвижение по гимнастической скамейке широким шагом.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прыжок	Гимн. скамейка	Комплексное применение ЗУН
9/25	Передвижение по гимнастической скамейке бегом. Ходьба с высоким подниманием колен. Подвижные игры «Пятнашки».	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Направление	Флажки, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
10/26	Ходьба по доске, лежащей на полу. Эстафеты «Собери пирамидку».	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Равновесие	м/мячи, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
11/27	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Осанка	гимн.палки, свисток	Активизация ЗУН
12/28	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Основная стойка	скамейка	Комплексное применение ЗУН
13/29	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Полуприсед	шарик на веревке, палочка с веревкой, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
14/30	Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ползание на животе, на четвереньках.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Подлезание	Мяч	Систематизация и обобщение ЗУН
15/31	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Бег в колонне	Препятствия	Урок усвоения ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
16/32	Подвижные игры. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	Лазание	Канат, гимн.стенка	Комплексное применение ЗУН

Зчетверть, 20 часов

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
1/33	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Лыжи, лыжные палки	Лыжный инвентарь	Урок коррекции ЗУН
2/34	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Ступающий шаг	Лыжный инвентарь	Комплексное применение ЗУН
3/35	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Скользящий шаг	Лыжный инвентарь	Урок усвоения ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
4/36	Совершенствование ступающего шага.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Движение в колонне	Лыжный инвентарь	Урок усвоения новых знаний
5/37	Совершенствование скользящего шага.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Дистанция	Лыжный инвентарь	Комплексное применение ЗУН
6/38	Преодоление подъемов ступающим шагом. Дистанция 300 метров.	1	Коррекция процессов памяти	Подъем	Лыжный инвентарь	Урок контроля
7/39	Преодоление подъемов.	1	Формирование правильного дыхания.	Подъем	Лыжный инвентарь	Урок усвоения ЗУН
8/40	Прохождение дистанции 500 метров.	1	Формирование правильного дыхания	Ориентир	Лыжный инвентарь	Комплексное применение ЗУН
9/41	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Дистанция 300 метров.	1	Развитие координации	Падение	Лыжный инвентарь	Систематизация и обобщение ЗУН
10/42	Приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку). Дистанция 500 метров.	1	Коррекция процессов памяти на	Дистанция	Лыжный инвентарь	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
			основе упражнений в запоминании			
11/43	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Соревнование	м/мячи, свисток	Урок коррекции
12/44	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	1	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Круг, колонна	б/мячи, мел, м/мячи, кегли, свисток, обручи	Активизация ЗУН
13/45	Броски среднего (маленького) мяча одной рукой	1	Координация движений в пространстве	Бросок	б/мячи, мел, м/мячи	Урок усвоения новых знаний
14/46	Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Ловля	скамейки	Активизация ЗУН
15/47	Броски мяча на дальность. Комплекс упражнений с обручем	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Обруч	Обруч, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
16/48	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Мяч	свисток	Урок усвоения ЗУН
17/49	Ведение баскетбольного мяча	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Команда	свисток	Комплексное применение ЗУН
18/50	Ведение баскетбольного мяча от пола одной рукой	1	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и различение	Ведение	Флажки, свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
19/51	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Передача	Флажки	Систематизация и обобщение ЗУН
20/52	Броски мяча в цель	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Цель	м/мячи, флажки, мячи	Урок усвоения ЗУН

4 четверть 16 часов

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
1/53	Беговые упражнения. Перестроения. Подвижная игра «охотники и утки»	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Бег с высоким подниманием бедра	мячи	Урок коррекции ЗУН
2/54	Выполнение удара в ворота с места. Подвижная игра «космонавты»	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Удар	б/мячи, свисток	Урок контроля
3/55	Прием мяча, стоя в воротах. Подвижная игра «Салки»	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Прием	Мяч	Комплексное применение ЗУН
4/56	Ведение мяча. Передача мяча в парах	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Упражнение	мяч, свисток	Урок усвоения новых ЗУН
5/57	Выполнение передачи мяча партнеру.	1	Развитие элементов соревновательной	Колонна	Мяч	Активизация ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
			деятельности воспитанников			
6/58	Остановка катящегося мяча ногой.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Темп	мяч	Комплексное применение ЗУН
7/59	Метание мяча в цель.	1	Развитие меткости	Исходное положение	Фишки, свисток	Активизация ЗУН
8/60	Упражнение с мячом в паре.	1	Коррекция памяти на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Вперед, назад	мяч	Систематизация и обобщение ЗУН
9/61	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1	Развитие координации	Право, лево	Предметы	Урок усвоения ЗУН
10/62	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения на расслабление	Осанка	Гимн. палки	Комплексное применение ЗУН
11/63	Подбрасывание мяча вверх.	1	Развитие ловкости	Бросок	Свисток	Систематизация и обобщение ЗУН
12/64	Бросок мяча через сетку.	1	Развитие памяти	Сетка	Флажки, мячи, кубики	Комплексное применение ЗУН

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол – во часов	Коррекционно-развивающие приемы	Речевой материал	Оборудование	Тип урока
13/65	Ходьба по гимнастической скамейке. Бег с преодолением препятствий.	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Кегли	Флажки, мячи, кубики, кегли	Комплексное применение ЗУН
14/66	Прыжки на двух ногах через препятствия. Игра – эстафета «Строим дом»	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Препятствие	Мячи скакалки	Урок коррекции
15/67	Броски набивного мяча 3кг двумя руками от груди. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Набивной мяч	Магнитофон	Систематизация и обобщение ЗУН
16/68	Прохождение на скорость отрезков до 20м. Игра –эстафета «Полоса препятствий»	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Полоса препятствий	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"> • изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря; • альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; • видеосфрагменты в соответствии с темой урока; • аудиозаписи.
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>