

Чернавская СОШ филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района "имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от "30.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
О.И. Шаравин  
Приказ № 275  
от "30.08.2024"



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
надомное обучение  
вариант 2  
учебного предмета «Адаптивная физкультура»  
предметная область «Физическая культура»  
5 класс

Составитель: Подзорова Г.С.  
учитель физкультуры

с. Чернавка, 2024

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивной физической культуре» составлена на основе:

-Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850).

-Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

-Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой мунципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района "имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является основной частью предметной области «Физическая культура». Программа предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе составляет – 102 часа за год (3 часа в неделю);

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

В связи с состоянием здоровья Михаила, многие темы в разделах изучаются только на теоретическом уровне.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

#### Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

#### Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. 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. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). 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".

#### Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Обездвиживание препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

## Раздел "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 поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

## Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

## Раздел "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.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение играть в подвижные игры.

№	Содержание учебного предмета Раздел	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	36ч.
2	Лыжная подготовка	13ч.
3	Коррекционные подвижные игры	37ч.
4	Туризм	5ч.
5	Плавание	2ч.
6	Велосипед	9ч.
	ИТОГО	102ч.

№ п/п	Тема раздела и урока	Кол-во часов
	<b>Физическая подготовка -23ч</b>	
1	Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры.	1
2	Беседа «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке»	1
3	Различные виды ходьбы	1
4	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя	1
5	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя	1
6	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1

7	Ходьба с перешагиванием через предмет	1
8	Упражнения с массажными мячиками.	1
9	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
10	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
11	Ловля мяча, брошенного учителем	1
12	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
13	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1
14	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1
15	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
16	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
17	Прыжки в длину с места (10-15 см).	1
18	Дыхательные упражнения	1
19	Суставная гимнастика	1
20	Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях	1
21	Движения плечами. Движения головой	1
22	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1
23	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1
	<b>Коррекционные подвижные игры -19ч.</b>	
24	Игры с мячом «Брось мяч»	1
25	Игры с мячом «Кати мяч»	1
26	Упражнения без предметов. Игра «Летает - не летает».	1
27	Игра на внимание и быстроту реакции: «На свои места»	1
28	Игра на внимание: «Бросай-ка»	1
29	Игра с бегом и прыжками: «Болото»	1
30	Беседа «Баскетбол»	1
31	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча	1
32	Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками	1
33	Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками	1

34	Беседа «Футбол»	1
35	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места , с 2-х шагов, с разбега (пустые ворота, с вратарем)	1
36	Футбол. Выполнение удара в ворота с места , с 2-х шагов, с разбега (пустые ворота, с вратарем)	1
37	Остановка катящегося мяча ногой	1
38	Подвижные игры с элементами ОРУ	1
39	Подвижные игры с мячом.	1
40	Подвижные игры с метанием мяча.	1
41	Захват и толчок мяча от груди по направлению цели.	1
42	Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя,	1
	<b>Велосипедная подготовка=9ч.</b>	
43	Беседа «Велосипедист»	1
44	Узнавание (различение) составных частей велосипеда	1
45	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед:	1
46	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге на велосипеде	1
47	Велотренажер. Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).	1
48	Вращение педалей с фиксацией ног.	1
49	Вращение педалей с фиксацией ног.	1
50	Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах.	1
51	Уход за велосипедом	1
	<b>Лыжная подготовка -13ч.</b>	
52	Беседа «Лыжи»	1
53	Беседа «Биатлон»	1
54	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинок)	1
55	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
56	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам:	1
57	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
58	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
59	Выполнение ступающего шага	1
60	Выполнение ступающего шага	1



61	Выполнение поворотов, стоя на лыжах:	1
62	Выполнение поворотов, стоя на лыжах:	1
63	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
64	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	<b>Плавание-2 ч.</b>	
65	Плавание. Беседа	1
66	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	1
	<b>Туризм- 5ч.</b>	
67	Узнавание предметов туристического инвентаря	1
68	Укладывание рюкзака	1
69	Палатка. Составные части палатки.	1
70	Место для костра. Правила поведения у костра.	1
71	Правила поведения в походе.	1
	<b>Коррекционные подвижные игры-10</b>	
72	Беседа. Игра как средство физкультуры. Инструктаж по ТБ	1
73	Подвижные игры «Что изменилось»	1
74	Подвижные игры «Снайперы»	1
75	Беседа «Пионербол»	1
76	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	1
77	Игры с мячами на внимание и координацию движений	1
78	Игры с мячами на внимание и координацию движений	1
79	Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Соблюдение правил игры «Болото».	1
80	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (,невысокие предметы) с помощью учителя. Игра «Слушай сигнал»	1
81	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю) Игра «Кошка и мышки»	1
	<b>Физическая подготовка 13ч.</b>	
82	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.	1

83	Ходьба с высоким подниманием колен	1
84	Разновидности ходьбы	1
85	Дыхательные упражнения	1
86	Упражнения на развитие общей моторики	1
87	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1
88	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1
89	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
90	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
91	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
92	.Повороты туловища вправо (влево).	1
93	Комплекс ОРУ с мячами.	1
94	Комплекс ОРУ с мячами.	1
	<b>Коррекционные подвижные игры-8ч.</b>	
95	Бадминтон. Узнавание инвентаря для бадминтона.	1
96	Удар по волану. Отбивание волана.	1
97	Удар по волану. Отбивание волана.	1
98	Игра «Собери пирамидку».	1
99	.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1
100	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1
101	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1
102	Игра в паре в бадминтон	1





			Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу, за руку с тьютером.
2.	Перестроение из колонны по одному в круг.	1	Выполняют перестроение из колонны по одному в кругу, взявшись за руки самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с тьютером.
3.	Различные виды ходьбы	1	Выполняют ходьбу по кругу, по ориентирам, положив руки на плечи впереди стоящему, держась за веревку, руки вверх, за голову, за спину, в стороны. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с тьютером с остановкой по звуковому сигналу учителя.
4-5.	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя	2	Выполняют повороты направо, налево с указанием направления учителя. Самостоятельно/с помощью, за руку с тьютером.
6.	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, с изменением темпа по словесной инструкции, по звуковому сигналу. Самостоятельно/с помощью, за руку с тьютером.
7.	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	Выполняют ходьбу с перешагиванием через предмет (гимнастические палки, медболы). Самостоятельно/с помощью, по показу, словесной инструкции, за руку с тьютером.
8.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Выполнение действий по образцу (мячи, эстафетная палочка, игрушка, и т.д.) с помощью или самостоятельно
9-10.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	Выполняют сбивание предметов большим (малым) мячом (расстояние 1-3 м) двумя руками, Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.
11.	Ловля мяча, брошенного учителем	1	Выполняют ловлю мяча двумя руками самостоятельно/с помощью

12.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Выполняют бросание мяча (о пол, о стенку) двумя руками самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции.
13.	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1	Выполняют движения любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.
14.	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1	Выполняют отбивание мяча двумя, одной рукой об пол, стоя, сидя на скамье, с продвижением по залу Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.
15.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.
16-17.	Перенос гимнастической скамейки вчетвером. Передача медболов в шеренге.	2	Выполняют движения по показу самостоятельно/с помощью по словесной инструкции,
18.	<b>Динамический контроль</b>	1	Выполнение действий по образцу, с помощью или самостоятельно
19.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Выполняют бег всей группой, по одному (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем.
20.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Выполняют бег в колонне по одному, положив одну руку на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.
21-22.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	3	Выполняют бег по кругу по ориентирам, держась за веревку, самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.
23-24.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2	Выполняют бегу по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем с остановкой по звуковому сигналу учителя.
25-26.	Бег «змейкой», по диагонали	2	Выполняют бег «змейкой» по одному Самостоятельно/с

			помощью, по показу, словесной инструкции, за руку с учителем.
27-28.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2	Выполняют прыжки на месте на двух ногах (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.
29.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Выполняют прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.
30.	Прыжки в длину с места (10-15 см).	1	Выполняют прыжок в длину с места из исходного положения, присев на двух ногах с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с тьютером.
31.	Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье.	1	Выполняют передвижение по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 25 часов</b>			
32-33.	Дыхательные упражнения	2	Выполняют дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.

34-35.	Суставная гимнастика	2	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. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью
36.	Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях	1	Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью
37.	Движения плечами. Движения головой.	1	Выполняют движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». По показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью.
38.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	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. По показу, самостоятельно/с помощью.
39.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1	Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). По показу, самостоятельно/с помощью.
40.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	Выполняют двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.
41.	Ходьба с мешочком на голове.	1	Выполняют двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем. Принятие исходного положения, стоя у стены (встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями). Сохраняя принятое положение с мешочком на голове выполнить ходьбу до ориентира.
42.	Ходьба приставным шагом по шнуру, положенному на пол.	1	Выполняют ходьбу по шнуру, положенному на пол приставным шагом (левым-правым боком,

			руки в стороны, на поясе) по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.
43.	Ползание на животе, на четвереньках.	1	Выполняют передвижение на четвереньках на ладонях и коленях, на животе по мату до указанного ориентира самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)
44-45.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2	Выполняют подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см) любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)
46-47.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	2	Выполняют лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны) с доставанием игрушки и с переходом на соседний пролет. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.
48.	Пролезание в обруч, тоннель	1	Выполняют пролезание в большой (малый) обруч, тоннель, не касаясь руками пола (на коленях, на корточках, приставным шагом). По показу, с помощью учителя, самостоятельно.
49-50.	Ползание на животе по гимнастической скамейке	2	Выполняют передвижение по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)
51.	Влезание на наклонную доску	1	Выполняют передвижение по наклонной лестнице с захватом лестницы руками с передвижением на коленях самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)
52-53.	Корригирующая гимнастика	2	Выполняют комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки, для подвижности суставов и гибкости. Двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с

			помощью.
54 - 55.	Перекаты в прямом положении	2	Выполняют перекаты «бревнышком» по гимнастическому мату. По показу, самостоятельно/с помощью.
56.	Упражнения с гантелями	1	Выполняют комплекс упражнений с гантелями 300-500 гр. Для развития силы рук, ног, плечевого пояса. По показу, самостоятельно/с помощью.
<b>Ко рр ек ци он н ые по дв и ж н ые иг р ы 11 ча со в</b>			
	57. Игра на внимание и быстроту реакции: «На свои места»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим башню»: бег к ориентиру, укладывание мягкого модуля, бег в обратную сторону, передача эстафеты. По показу, по словесной инструкции, с помощью учителя, за руку стьютером.
	58. Игра на внимание: «Бросай-ка»		
	59. Игра с бегом и прыжками: «Болото»	2	
	60 - 61. Игра-эстафета «Полоса препятствий»	2	
	62 - 63. Игра-эстафета «Строим башню»	2	
	64. Игра на развитие ловкости: «Хвостики»	1	
	65. Игра на внимание: «Карлики - Великаны».	1	
	66. Подвижная игра со словами: «Гуси-лебеди»	1	
	67. Игра на ориентировку в пространстве и быстроту реакции: «Поменяться местами»	1	

68.	<b>Динамический контроль</b>	1	Выполняют движения самостоятельно (с помощью учителя, по словесной инструкции, по показу)
-----	------------------------------	---	---

№	Тема урока	Кол-во часов
	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Осмотр спортивного зала и инвентаря	1		
2.	Принятие исходных положений: основная стойка. Построение в 1 шеренгу	1		
3.	Принятие исходных положений: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в 2 шеренги	1		
4.	Построение в 1 шеренгу, перестроение в 2 шеренги	1		
5.	Перестроение из 1 шеренги в 2, в круг	1		
6.	Построение в круг по сигналу, в разных частях зала	1		
7.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	1		
8.	Повороты на месте: налево, направо, кругом	1		

9.	Ходьба с поворотами, по ориентирам лежащим на полу	1		
10.	Повороты при ходьбе: налево, направо	1		
11.	Построение в колонну по одному, размыкание на вытянутые руки вперед	1		
12.	Ходьба в колонне по одному с размыканием на вытянутые руки вперед	1		
13.	Ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции	1		
14.	Ознакомление с подвижной игрой «Охотники и утки»	1		
15.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
16.	Ходьба и бег в медленном темпе, в колонне по одному	1		
17.	Ходьба и бег в медленном темпе, в колонне по одному (с поворотами)	1		

**Вторая четверть – 15 часов**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	1		
2.	Повороты на месте: налево, направо, кругом	1		
3.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
4.	Подвижная игра-эстафета «Строим дом»	1		
5.	Ходьба на носках (пятках), в колонне	1		
6.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1		
7.	Ходьба с удерживанием различных предметов (кегля, мяч и т.д.) за спиной (над головой, в вытянутых руках)	1		
8.	Подвижная игра-эстафета «Строим дом»	1		
9.	Ходьба приставным шагом в шеренге	1		
10.	Ходьба приставным шагом, в полуприседе	1		
11.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
12.	Преодоление простейших препятствий при ходьбе	1		
13.	Преодоление простейших препятствий при беге	1		
14.	Подвижная игра-эстафета «Строим дом»	1		
15.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		

**Третья четверть – 20 часов**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	ТБ на занятиях физической культуры. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1		
2.	Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед (по разметке)	1		
3.	Подвижная игра «Салки с мячом»	1		

4.	Ходьба в колонне, с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,встороны)	1		
5.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
6.	Ходьба приставным шагом в шеренге (колонне)	1		
7.	Подвижная игра «Пятнашки»	1		
8.	Ходьба в полуприседе, в приседе	1		
9.	Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке	1		
10.	Последовательность крепления лыжных ботинок к лыжам	1		
11.	Последовательность крепления лыжных ботинок к лыжам, транспортировка лыжного инвентаря	1		
12.	Транспортировка лыжного инвентаря, стойка на параллельно лежащих лыжах	1		
13.	Стойка на параллельно лежащих лыжах, ступающий шаг. Чистка лыж от снега	1		
14.	Ступающий шаг с опорой на руку учителя, чистка лыж от снега	1		
15.	Ступающий шаг по зрительному ориентиру, чистка лыж от снега	1		
16.	Ступающий шаг по словесной инструкции, чистка лыж от снега	1		
17.	Подвижная игра «Бросай-ка»	1		
18.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1		



#### Четвертая четверть – 16 часов

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	ТБ на уроках физической культуры. Подлезание под препятствия на четвереньках	1		
2.	Подвижная игра «Салки с мячом»	1		
3.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	1		
4.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	1		
5.	Ловля баскетбольного мяча, броски мяча двумя руками в кольцо.	1		
6.	Подбивание волейбольного мяча снизу. Игра «Бросай-ка»	1		
7.	Подача волейбольного мяча снизу. Игра «Бросай-ка»	1		
8.	Выполнение удара по мячу с места, с 2-х шагов	1		
9.	Остановка катящегося мяча ногой	1		
10.	Остановка и отбивание катящегося мяча ногой	1		

11.	Подбивание волана ракеткой перед собой, снизу	1		
12.	Подача волана через сетку	1		
13.	Передачи волана в парах (с учителем) снизу, сверху	1		
14.	Передачи волана в парах через сетку (по словесной инструкции)	1		
15.	Передачи волана в парах через сетку	1		
16.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
17.	Подвижная игра «Салки с мячом»			
18.	Подвижная игра «Охотники и утки», «Салки с мячом»			

### Календарно-тематическое планирование

(0,5 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
1	Ориентировка в помещении. Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.	0,5	10.09

2	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними мяч», «Раскачивание рук».	0,5	24.09
3	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Дыхательные упражнения.	0,5	8.10
4	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи мяч», «Переложил флажок».	0,5	22.10
5	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед».	0,5	12.11
6	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	0,5	26.11
7	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами и др.).	0,5	10.12
8	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	0,5	24.12
9	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Дыхательные упражнения.	0,5	21.01
10	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.	0,5	4.02
11	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком.	0,5	18.02
12	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.	0,5	4.03
13	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо.	0,5	18.03
14	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	0,5	8.04
15	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»; «Мяч вперед»; «Подними мяч».	0,5	22.04
16	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложил флажок»; «Подними флажок».	0,5	06.05
17	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.	0,5	20.05

Упражнения на расслабление мышц.		
----------------------------------	--	--