

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

МБОУ СОШ № 66

ПРИНЯТА:

Решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 66
Протокол № 2 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МБОУ СОШ № 66
Туранова Т.С.
Приказ № 150/1-ОД от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»
(1 класс, вариант 2)**

для обучающихся 1-4 классов

Приложение к ФАООП ООО МБОУ СОШ № 66

**г. Нижний Тагил
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

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

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

В соответствии с ПрАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий адаптивной физической культурой определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, основные задачи, на решение которых направлена коррекционно-развивающая деятельность (1-4 г.о.) является:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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

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) (вариант 2).

В соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ № 66 учебный предмет в первом классе рассчитан на 66 ч. (33 учебные недели). Во втором – четвертом классах на изучение учебного предмета отводится по 68 часа в год (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в первом-четвертом классах составляет 2 часа в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Возможные предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физкультура» на весь период обучения (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	<ul style="list-style-type: none"> – освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); – освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; – совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; – умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое
2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	<ul style="list-style-type: none"> – умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; – повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений
3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания	<ul style="list-style-type: none"> – интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; – умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое

2ой год обучения

<i>Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Математические представления»</i>		
<i>Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью</i>	<i>Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с ТМНР</i>	<i>Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с ТМНР</i>
<i>1 группа</i>	<i>2 группа</i>	<i>3 группа</i>
<i>Личностные результаты</i>		
<p>проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;</p> <p>положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях</p>	<p>проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;</p> <p>положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях</p>	<p>проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;</p> <p>положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях</p>
<i>Предметные результаты</i>		
<p>- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помо-</p>	<p>- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;</p>	<p>- выполнять движения и действия по показу или с помощью взрослого;</p> <p>- выполнять действия с мя-</p>

<p>щью взрослого;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи разного размера; - ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с поднятыми руками; - умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки; - по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах; - ползание, подползание, переползание через препятствие; - выполнение разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.); - умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, утяжелителями (например, мешочки с песком не более 500 г), кеглями, кольцами и пр.) 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи среднего размера; - ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре; - умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки; - по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах; - ползать, подползать, переползать через препятствие; - выполнение доступных разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.); - умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.). 	<p>чом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушки; - стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником); - эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения (перед игровым заданием).
<i>Базовые учебные действия</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - проявляют интерес к адаптивным ситуациям; - выполняют элементарную инструкцию, связанную с адаптивными возможностями, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства; - проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом 		

3й год обучения

<i>Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Математические представления»</i>		
<i>Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью</i>	<i>Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с ТМНР</i>	<i>Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с ТМНР</i>
<i>1 группа</i>	<i>2 группа</i>	<i>3 группа</i>
<i>Личностные результаты</i>		
<p>проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;</p> <p>расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях</p>	<p>умение соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность в играх со сверстниками;</p> <p>умение положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях</p>	<p>умение соблюдать режим дня;</p> <p>проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях</p>
<i>Предметные результаты</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом; - умение координировать со- 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела, - умение выполнять целенаправленные движения и действия до- 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выделять доступным способом части собственного тела, - умение выполнять согласованные действия обеими

<p>гласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации; - проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты; - умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений; - проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.); - активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях) 	<p>ступным способом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание); - умение координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого; - умение самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.); - проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты; - умение выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений; - участие в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.); - участие в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений 	<p>руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту), - умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений, - умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений
<p><i>Базовые учебные действия</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> - воспринимают свое тело и координационные возможности; - владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях; - проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом; - выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками; - проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.) 		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает (*на весь период обучения в рамках реализации ФГОС УО):

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека.

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухозрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удерж-

жание положения головы при переходах из одного положений лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при переключении предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансировочная поверхность, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при переключении предметов справа налево, сверху вниз.

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекатывание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознанно отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии.

Содержание программы по годам обучения представлено а примерных рабочих программах (<https://fgosreestr.ru/>)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (первый год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	
	Физическая подготовка	17		
1	Вводный урок	1	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование.
2	Ходьба и бег стайкой за учителем.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег стайкой за учителем. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
3	Ходьба и бег в заданном направлении.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
4	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.

5	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
6	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.
7	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
9	Ползание на четвереньках.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
10	Подлезание под препятствия на четвереньках.	1	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
11	Ползание на жи-	1	Построения, общеразвивающие и корриги-	Ознакомление. Начальное разучивание.

	воте.		рующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> ползание на животе. <i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на животе. <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке.
12	Подлезание под препятствия на животе.	1	Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
13	Прыжки на двух ногах на месте обучение.	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> прыжки на двух ногах на месте. <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
14	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
15	Передача предметов	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> передача предметов в кругу. <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
16	Передача предметов	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)

17	Сюжетный урок	1	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
	Коррекционные подвижные игры	14		
18	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»
19	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
20	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»
21	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)

22	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит».
23	Подвижные игры с мячом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
24	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь».
25	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
26	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег».
27	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
28	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!»
29	Подвижные игры с мячом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)

30	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»).
31	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
	Легкая атлетика	17		
32	Медленный бег обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Медленный бег, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
33	Медленный бег повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Медленный бег Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
34	Медленный бег закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Медленный бег
35	Чередование бега и ходьбы на расстоянии обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
36	Чередование бега и ходьбы на расстоянии повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
37	Чередование бега и ходьбы на	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекцион-	Разучивание. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц»

	расстоянии за- крепление.		ная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	Бег и ходьба в чередовании
38	Быстрый бег обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
39	Быстрый бег повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
40	Быстрый бег закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»
41	Метание с места в горизонтальную цель обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.
42	Метание с места в горизонтальную цель повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
43	Метание с места в горизонтальную цель закрепление.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель, увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»

			ти	
44	Метание с места в вертикальную цель обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой
45	Метание с места в вертикальную цель повторение.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой Повторение. Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.
46	Метание мяча, сидя, из-за головы.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Метание мяча, сидя, из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.
47	Метание мяча, стоя, из-за головы.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча, стоя, двумя руками. Повторение. Метание мяча, сидя, из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
48	Метание с места на дальность.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».
	Гимнастика	18		
49	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками

50	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»
51	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор»
52	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
53	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»
54	Корректирующие упражнения.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
55	Ползание под дугами на четвереньках.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.

56	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».
57	Ползание по-пластунски.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»
58	Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробьи».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.
59	Упражнения в равновесии. ОРУ на стульчиках.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.
60	Упражнения в равновесии. ОРУ без предметов.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.
61	Ползание по гимнастической скамейке обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
62	Ползание по гимнастической скамейке повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках

63	Ползание по гимнастической скамейке закреплению.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой, с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, с помощью
64	Ползание по наклонной гимнастической скамейке обучение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
65	Ползание по наклонной гимнастической скамейке повторение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
66	Ползание по наклонной гимнастической скамейке закреплению.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Итоговый контроль физической подготовленности.	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Тестирование.
	Итого:	66		

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (второй год обучения)

При обучении детей 2 и 3 группы необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
	Упражнения в основных движениях: <i>ходьба и бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, перелезание, равновесие./</i> Построения и перестроения.32 час.	28 / 4	<i>Захват предметов – метание</i> Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (от груди, снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в верх и ловля его двумя руками, бросание мяча вдаль двумя руками (от груди, из-за головы), бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м, бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	28 / 4	<i>Захват предметов – метание</i> Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1 м.	32 / 0	<i>Захват предметов – метание</i> Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.
1	«Пойдем в гости»	1		2		4	
2	«Бегите ко мне»	1		1		2	
3	«Догони мяч»	1		1		2	
4	«Пойдем гулять»	1		1		2	
5	«Доползи до погремушки»	1		1		2	
6	«Наседка и цыплята»	1		1		2	
7-8	«Поезд»	2		2		2	
9	«Беги к флажку»	1		1		0	
10	«Докати мяч до флажка»	1		1		2	<i>Построение, ходьба</i>
11	«Чей мяч дальше?»	1		1		2	
12	«Мышки в кладовой»	1		1		0	Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем.
13	«Трамвай»	1		1		0	
14	«По ровненькой дорожке»	1		1		0	Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя
15	«Воробышки и кот»	1		1		0	
16	«Птички и пенчики»	1		1		0	
17	«Мыши и лисята»	1		1		0	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
18	«Кролики»	1	<i>Построение, ходьба</i> Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба змейкой, ходьба со сменой темпа, ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни	1	за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба на носочках, на пяточках. <i>Бег и прыжки</i> Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, спрыгивание со скамейки (10 см). Пряжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см). <i>Ползание, лазание и перелезание</i>	2	ля, ходьба с перешагиванием через шнуры. <i>Бег и прыжки</i> Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте <i>Ползание, лазание и перелезание</i> Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазание и перелезание) Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч <i>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, рав-</i>
19	«Поймай комара»	1		1		0	
20	«Лягушки»	1		1		3	
21	«Найди свой цвет»	1		1		0	
22	«Мышки вылезли из норки»	1		1		1	
23	«Мыши в кладовой»	1		1		0	
24	«Птички в гнездышках»	1		1		0	
25	«Воробышки и кот»	1		1		2	
26	«Кролики»	1		1		0	
27	«Мой веселый звонкий мяч»	1		0		0	
28	«Пойдем по мостику»	1		1		3	
29	«Наседка и цыплята»	1		1		0	
30	«Мыши и цыплята»	1		0		0	
31	«Наседка и цыплята»	1	2	0			
32	Контрольная работа.	1	1	2			
	Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц: <i>упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища</i> 36 час.	12	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег в	15		22	
	Упражнения в основных	8		8		10	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
	<i>движениях (повторение).</i>				<i>зание</i>		<i>новесие).</i>
	<i>Лыжная подготовка.</i>	10	колонне по одному небольшими группами, бег в колонне по одному всей группой, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, бег в колонне по одному с изменением направления движения, бег враспынную. Прыжки на двух ногах на месте. Пряжки в длину с места (10-15 см).	8	Упражнения на ползание, лазанье и перелезание.	4	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей.
	<i>Построения и перестроения.</i>	6		5	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), пролезание в обруч, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).	0	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол
33	«Самый быстрый!»	1		1		4	
34	«Повернись, оглядись!»	1		1		0	
35	«Шире шаг!»	1		1		0	
36	«Кто самый быстрый?»	1		0		0	
37	«Подними»	1		1		0	
38	«Не задень»	1	<i>Подвижные игры</i>	1		0	
39	«По горной тропе»	1	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.).	1		0	
40	«Подъем в гору»	1		0	<i>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).</i>	0	<i>Подвижные игры</i>
41	«Стой прямо!»	1		1		0	Игры с мячом, игры на ползание, лазанье
42	«Шире шаг!»	1		1		2	
43	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	2		2	
44	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1		1		2	<i>Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)</i>
45	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	<i>Ползание, лазание и перелезание</i>	1		2	
46	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).	1		1	
47	Упражнения для укрепления мышц ног. «Как ходят животные?»	1		2		2	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах.
48	Упражнения для укрепления мышц ног. «Надень носки»	1		1		2	
49	Упражнения для укрепления мышц ног.	1		1		2	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
	«Рисование ногами»						
50	Упражнения для укрепления мышц ног. «В гости к лесным зверям»	1	<i>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие). Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове</i>	1	<i>Подвижные игры</i> Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки <i>Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)</i> Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	1	
51	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		2		2	
52	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		1		2	
53	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	1		1		2	
54	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	1		1		2	
55	«Мой веселый звонкий мяч»	1		1		1	
56	«Поезд»	1		1		1	
57	«Птицы и птенцы»	1		1		0	
58	«Покажем мишке, как мы умеем прыгать»	1		1		2	
59	«Мишка косолапый»	1		1		3	
60	«Пойдем в гости к Наташе»	1		1		1	
61	«Быстро встань в колонну»	1		1		0	
62	«Путешествие на корабле»	1		1		0	
63	«Два»	1		1		0	
64	«Солнышко на небе»	1		1		0	
65	«Первый, второй»	1		0		0	
66	«Шире круг»	1		1		0	
67	«Веселые старты»	1		1		0	
68	Диагностическая работа	1	1	2			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
			1 группа		2 группа		3 группа
			Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).				
	Итого:	68		68		68	

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (третий год обучения)

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	
									1 группа
1-5	Основные движения (5 часов)			<p>Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи</p> <p>Соскок и подъем на гимнастическую скамейку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.</p> <p><i>Захват предметов – метание</i></p> <p>Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др).</p> <p>Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м).</p>		<p>Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх.</p> <p>Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамье. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед.</p> <p><i>Захват предметов – метание</i></p> <p>Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др).</p> <p>Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м).</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди вверх-</p>		<p>Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба с различными движениями рук: в низ, в верх.</p> <p><i>Захват предметов – метание</i></p> <p>Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками.</p> <p>Передача мяча в руки учителя по его просьбе.</p> <p><i>Построение и ходьба</i> Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем.</p> <p>Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с останов-</p>	
1	«В гости к лесным зверям»	ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи	1		1		2		
2	«Лягушки на болоте»	соскок и подъем на гимнастическую скамейку	1		1		0		
3	«Наседка и цыплята»	ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом	1		1		0		
4	«Такие разные мячи»	знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди	1		1		3		
5	«Мы самые меткие»	метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели	1		1		0		
6-10	Общеразвивающие упражнения (5 часов)								
6	«Мой веселый звонкий мяч»	общеразвивающие упражнения с мячом	1		1		2		
7	«Переходим яму»	комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1		1		2		
8	«Спускаемся с горки»	ходьба по наклонной доске со сменой положения рук	1		1		0		
9	«Разноцветные флажки»	комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками	1	1	0				
10	«Зарядка для спортсмена»	комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туло-	1	1	2				

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
		вища		Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.		вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.		кой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.
11	Подвижные игры (1 час)							
11	Осенняя спартакиада	подвижные игры	1	Построение и ходьба	1	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	0	Бег и прыжки Переползание через шнур, положенный на пол.
12-16	Основные движения (5 часов)							
12	«Светлячки».	построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроения	1	Построение строевых команд.	1	Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком.	0	Если доступно: прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на учителя.
13	«Кот и мыши»	ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком	1	Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком.	1	Ходьба с приседаниями и поворотами.	3	Ползание, лазание и перелезание
14	«Найдем клад»	ходьба полуприседом	1	Ходьба полуприседом.	1	Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	0	Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазанье и перелезание)
15	«Грациозные лошадки»	ходьба с подниманием бедра, ходьба под счет	1	Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	1	Бег и прыжки	0	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Прелезание в обруч.
16	«Горошины на блюде»	сочетание разных видов ходьбы и перестроения	1	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем.	1	Бег с изменением направления. Бег на выносливость (2 минуты). Бег в чередовании с ходьбой.	0	Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
17-21	Общеразвивающие упражнения (5 часов)							
17	«Птички на жердочке»	комплекс упражнений на удержание равновесия	1	Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой.	1	Прыжки на одной ноге.	4	
18	«Милиционеры»	комплекс общеразвивающих упражнений с флажками	1	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на	1	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на	0	
19	«Кто выше?»	ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой	1		1		0	
20	«Воробей в луже»	комплекс общеразвивающих упражнений с обручами	1		1		0	
21	«Звонкие мячки»	ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча	1		1		4	

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
22	«Рыбки»	<i>Плавание</i> * (при отсутствии противопоказаний основные плавательные движения, переходы от бортика к бортику, повороты у бортика, способы плавания, движения ногами) / Возможна замена на «Подвижные игры»)	1	двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см).	1	Прыжки в длину с места (10 – 15 см). Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). <i>Ползание, лазание и перелезание</i>	0	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол. Ловля и передача мяча учителю.
23-27	Основные движения (5 часов)			Прыжки на корточках.		Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 60 см).		Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол.
23	«Веселые автомобили»	понятия о короткой и длинной дистанциях, бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	<i>Ползание, лазание и перелезание</i> Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки.	1	Подлезание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	0	Ловля и передача мяча учителю.
24	«Чья машина едет дальше?»	бег с изменением направления, бег на выносливость	1	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	1	Доступные элементы ползания по-пластунски.	0	Упражнения на укрепления мышц сидя на стуле (если это возможно).
25	«Зайцы на опушке»	прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах	1	Доступные элементы ползания по-пластунски.	1	Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз.	2	<i>Подвижные игры</i>
26	«Кто дальше прыгнет?»	прыжки в длину с места	1	Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз.	1	Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (3-5 с).		Игры с мячом, игры на ползание, лазание, перешагивание, прыжки на двух ногах.
27	«Кто выше прыгнет?»	прыжки через шнур	1	Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).	1		1	<i>Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)</i>
28-30	Общеразвивающие упражнения (3 часа)			<i>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).</i>		<i>Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).</i>		Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
28	«Подними выше»	ходьба с предметами, поддерживая их над головой	1	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25	1	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	0	Стояние на параллельно лежащих
29	«Занимательная гимнастика»	комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки	1		1		2	
30	«Снегири на ветке»	комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие	1		1		2	
31-32	Лыжи (2 часа)							

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
31	«Лыжная прогулка»	повороты, ходьба скользящим шагом, передвижение в колонне	1	см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы. <i>Подвижные игры</i> Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	1	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы. <i>Подвижные игры</i> Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на	0	лыжах. Захват рукоятки лыжной палки. Переходы от бортика к бортику, движения ногами при совершении плавательных движений. Удерживание равновесия на воде при помощи учителя. Узнавание велосипеда и его составляющих (руль, седло, педали), удерживания равновесия в седле. Кручение педалей (на месте). Подъем и спуск с велосипеда, если это возможно.
32	Диагностическая работа за 1ое полугодие.	Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канавы»	1		1		3	
33-37	Основные движения (5 часов)							
33	«Зайчата»	спрыгивание со скамейки	1		1		0	
34	«Лягушки-квакушки»	прыжки на корточках	1		1		0	
35	«Мишка в берлоге»	подлезание под шнур на ладонях и коленях	1		1		3	
36	«Не задень»	подлезание под шнур без опоры на руки	1		1		0	
37	«Полоса препятствий»	ползание на четвереньках на ладонях и коленях	1		1		3	
38-43	Общеразвивающие упражнения (6 часов)							
38	«Веселая зарядка»	комплекс общеукрепляющих упражнений	1		1		2	
39	«Иди вперед!»	ходьба, удерживая мешочек с песком на голове	1		1		0	
40	Корректирующие упражнения	комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1		1		2	
41	«Горки»	ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх	1		1		0	
42	«Ребятушки в домиках»	комплекс общеразвивающих упражнений на стуле	1	1	2			
43	«Веселая зарядка»	комплекс общеукрепляющих упражнений	1	1	0			

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
				1 группа		2 группа		3 группа
44	Лыжи (1 час)			<i>Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)</i> 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. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). Основные плавательные движения (с использо-				
44	«Елочки»	спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности, преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»), выполнение торможения)	1		1	1	0	
45-49	Основные движения (5 часов)							
45	«Котята и щенята»	пролезание в обруч	1		1	1	3	
46	«Мы сильные и ловкие»	ползание по-пластунски	1		1	1	0	
47	«Птенцы в гнездах»	передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз	1		1	1	3	
48	«Кто провисит дольше?»	вис на двух руках, упражнения на перекладине	1		1	1	0	
49	«Будь внимателен»	разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание	1		1	1	0	
50-54	Общеразвивающие упражнения							
50	«Яркие ленточки»	комплекс общеукрепляющих упражнений с ленточками	1		1	1	0	
51	«Подбрось мяч»	ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол	1		1	1	0	
52	«Зарядка для котят»	комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса	1		1	1	2	
53	«Держи спину ровно!»	комплекс упражнений на формирование правильной осанки	1		1	1	2	
54	«Воробьи на дереве»	упражнения на равновесие	1		1	1	2	

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
				1 группа		2 группа		3 группа
55-56	Велосипед (2 часа)			торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика.		ванием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Движения ногами при плавании. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение.		
55	«Вот какой у нас велосипед!»	знакомство с велосипедом Узнавание частей велосипеда), поворот руля, кручение педалей, удерживание равновесия в седле	1		2		0	
56	«Велосипедная прогулка»	подъем и спуск с велосипеда, торможение, соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку») <i>возможна замена на «Подвижные игры»</i>	1		0		0	
57-61	Основные движения (5 часов)			Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение.				
57	«Будь осторожен!»	ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке	1		1		2	
58	«На охоте»	упражнение в захвате предметов и метании	1		1		2	
59	«Горошинки на блюде»	построения и перестроения, строевые команды	1		1		0	
60	«Веселые старты»	упражнение в беге и прыжках	1		1		0	
61	«Зов джунглей» ()	упражнение в ползании, лазании и перелезании	1		1		2	
62-66	Общеразвивающие упражнения (5 часов)							
62	«Солнышко встает, дети просыпаются!»	комплекс общеукрепляющих упражнений	1		1		1	
63	«Все по доми-	комплекс общеукрепляющих	1		1		1	

№ п/п	Тема урока	Примерное содержание	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
				1 группа		2 группа		3 группа
	кам»	упражнений на стуле						
64	«Канатоходцы»	упражнения на равновесие	1		1		0	
65	«Спина к спине»	комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1		1		1	
66	«Поиграем?»	ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук, с предметами, упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками	1		1		0	
67-68	Подвижные игры (2 часа)							
67	Веселые старты. Эстафета.		1		1		0	
68	Диагностическая работа	Подвижные игры «Волейбол», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Посадка картофеля»	1		1		3	
	ИТОГО		68		68		68	

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (четвертый год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	Вводный урок. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1	Повторяют правила поведения в спортивном зале.
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2	Ходят в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Ходят на носках и прыгают на двух ногах с продвижением вперед.
4.	Построение в одну шеренгу.	1	Строиться в одну шеренгу, ходят и бегают в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Бросают и ловят мяч двумя руками.
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2	Ходят на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии.
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2	Двигаются с чередованием ходьбы и бега.
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Прыгают на двух ногах на месте.
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.
10.	Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	1	Ходят с различным положением рук, действуют по сигналу.
11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	Преодолевают препятствия при ходьбе.
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Знакомятся с правилами игры «Море волнуется». Учатся действовать по сигналу во время движения.
13.	Подвижные игры без предметов.	2	Знакомятся с правилами игры «Найди свою команду». Учатся находить свое место в команде по сигналу.
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Знакомятся с правилами игры «Попади в обруч». Учатся бросанию мяча в движущуюся цель.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
15.	Подвижные игры с бегом.	2	Знакомятся с правилами игры «Горелки». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков.
16.	Подвижные игры с прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Не попадись!». Учатся запрыгивать в круг и выпрыгивать из него.
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2	Знакомятся с правилами игры «Переброски в парах». Учатся бросанию и ловле мяча в движении.
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Перелет птиц». Учатся спрыгивать и запрыгивать на предметы во время бега.
19.	Чередование медленного и быстрого бега.	3	Передвигаются, чередуя медленный и быстрый бег.
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Передвигаются, чередуя ходьбу и бег.
21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2	Бегают с высоким подниманием бедра, на носках.
22.	Быстрый бег.	3	Быстро бегают, действуя по сигналу.
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Метают мяч с места в горизонтальную цель.
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3	Метают мяч с места в вертикальную цель.
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1	Метают мяч, стоя, из-за головы.
26.	Метание с места на дальность.	1	Метают мяч с места на дальность.
27.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
28.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
29.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
30.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Выполняют упражнения для развития тонкой моторики.
31.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на расслабление мышцы тела.
32.	Корректирующие упражнения.	1	Демонстрируют полученные знания о корректирующих упражнениях, выполняют их самостоятельно.
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1	Проползают на четвереньках по узкому проходу.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
34.	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Проползают под дугами правым и левым боком.
35.	Ползание по-пластунски.	1	Ползают по-пластунски.
36.	Упражнения в равновесии.	1	Ходят по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Ползают по гимнастической скамейке различными способами.
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2	Ползают по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Лазают по гимнастической стенке произвольным способом.
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезают со скамейки на скамейку произвольным способом.
	ИТОГО	68	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса представлено следующими объектами и средствами:

1. Учебно-методическое обеспечение:

Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением от 04.07.2017, протокол № 3/17). – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu/>)

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-2klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-3klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-4klass/>

Учебно-методический комплекс по разработке и реализации специальной индивидуальной программы развития (СИПР) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://xn--hladfofdl.xn--p1ai/>

2. Учебник:

Не предусмотрен

Учебные пособия

Индивидуальные учебные материалы, разрабатываемые учителем самостоятельно с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием учебных занятий (при необходимости)

4. Технические средства:

- компьютер, персональный компьютер (ноутбук, планшет).

5. Учебно-практическое оборудование:

Изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений;

спортивный инвентарь: маты, батут, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, кольца, наклонные плоскости, горки, сенсорный материал.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (выдержки из УМК СИПР)

Физическая подготовка	Построения и перестроения	<p>Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))</p> <p>Построение в колонну по одному, в одну шеренгу</p> <p>Перестроение из шеренги в круг</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по двое</p> <p>Бег в колонне</p>
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<p>Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p> <p>Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)</p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)</p> <p>Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке</p> <p>Круговые движения кистью</p> <p>Сгибание фаланг пальцев</p> <p>Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения</p> <p>Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»</p> <p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)</p> <p>Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения</p> <p>Поднимание головы в положении «лежа на животе»</p> <p>Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)</p> <p>Повороты туловища вправо (влево)</p> <p>Круговые движения прямыми руками вперед (назад)</p> <p>Наклоны туловища в сочетании с поворотами</p> <p>Стояние на коленях</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Ходьба с подниманием прямых ног</p> <p>Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения</p> <p>Приседание</p> <p>Ползание на четвереньках</p> <p>Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения</p> <p>Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке</p> <p>Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости</p> <p>Отход от стены с сохранением правильной осанки</p>

		<p>Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)</p> <p>Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу-приседе, в приседе</p> <p>Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе</p> <p>Ходьба с изменением темпа (направления движения)</p> <p>Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе</p> <p>Бег с изменением темпа, направления движения</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)</p>
	Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)</p> <p>Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега</p> <p>Прыжки в высоту</p> <p>Прыжки в глубину</p>
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	<p>Ползание на животе, на четвереньках</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату</p> <p>Перелезание через препятствия</p>
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	–
	Подвижные игры	<p>Подвижные игры на развитие координационных способностей</p> <p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»</p> <p>Соблюдение правил игры «Болото»</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:</p> <p>Подвижные игры на развитие скоростных способностей</p> <p>Соблюдение правил игры «Пятнашки»</p> <p>Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»</p> <p>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей</p>