

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Оредежская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена»  
на заседании педагогического совета  
протокол №14 от 22.08.2019 года

Приложение к АООП НОО для обучающихся с ОВЗ  
(УО вариант 2),  
утвержденной  
приказом № 08 от 22.08.2019 года

**Рабочая программа**

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

1 (1 дополнительный) - 4 класс

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

**Цели примерной рабочей программы.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

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

**Цель** занятий адаптивной физической культурой - *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, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Общая характеристика 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.

## 2. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является обязательным и входит в предметную область «Физическая культура». На его изучение отведено:

- 1 (1 дополнительный) класс 2 ч. в неделю – 66 ч. в год – 33 учебные недели
- 1 класс 2 ч. в неделю – 66 ч. в год – 33 учебные недели

2 класс 2 ч. в неделю – 68 ч. в год – 34 учебные недели  
3 класс 2 ч. в неделю – 68 ч. в год – 34 учебные недели  
4 класс 2 ч. в неделю – 68 ч. в год – 34 учебные недели  
Итого – 336 часов

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.** Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

*3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

**4. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Ключевой направленностью учебного предмета является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

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

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

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка».

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

### **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.

Подача 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, пролазание 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».

#### **Велосипедная подготовка.**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, 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. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

#### **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.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.



## 5. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 (1 дополнительный класс) (2 часа в неделю – 66 часов в год)

Основное содержание	Виды деятельности
<p><b>Раздел программы</b>  <b>«Физическая подготовка» – 25 часов (1 четверть, 2 четверть)</b></p>	<p><b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Тестирование.</b></p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b>                      Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>                      (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>                      (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b>                      Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корректирующие упражнения: круговые</p>

движения кистью.

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Закрепление.** Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.

**Раздел программы**

**«Коррекционные подвижные игры» – 27 часов**

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу»

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик»

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет»

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч»

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны»

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра «Запомни имя»

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Сюжетные ОРУ. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь»

	<p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч» Коррекционная игра «Курочка-хохлатка»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<p><b>Раздел программы</b> <b>«Физическая подготовка» – 14 часов (4 четверть)</b></p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. Корректирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корректирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по</p>

	<p>полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корректирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: одновременные движения ногами.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: поочередные движения ногами.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>Контрольный урок. Итоговый контроль.</b>	<b>Тестирование.</b>
<b>Итого – 66 часов</b>	

## Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 класс (2 часа в неделю – 66 часов в год)

Основное содержание	Виды деятельности
<p><b>Раздел программы</b> «Физическая подготовка» – 25 часов</p>	<p><b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Тестирование.</b></p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корректирующие упражнения: круговые</p>

движения кистью.

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Закрепление.** Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.

<p><b>Раздел программы</b> «Коррекционные подвижные игры» – 27 часов</p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<p><b>Раздел программы</b> «Велосипедная подготовка» – 14 часов</p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног.</p>



	<p>Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>Контрольный урок. Итоговый контроль.</b>	<b>Тестирование.</b>
<b>Итого – 66 часов</b>	

### Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

2 класс (2 часа в неделю – 68 часов в год)

<b>Основное содержание</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Раздел программы</b> <b>«Физическая подготовка» – 27 часов</b>	<p><b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Тестирование.</b></p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие</p>

дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.

**Углубленное разучивание. Повторение.** (Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.</p>
<p><b>Раздел программы</b> <b>«Коррекционные подвижные игры» – 27 часов</b></p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<p><b>Раздел программы</b> <b>«Велосипедная подготовка» – 14 часов</b></p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p>

	<p>(Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.</p> <p>Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног.</p> <p>Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>
<b>Контрольный урок. Итоговый контроль.</b>	<b>Тестирование.</b>
<b>Итого – 68 часов</b>	

### Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

3 класс (2 часа в неделю – 68 часов в год)

<b>Основное содержание</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Раздел программы</b> <b>«Физическая подготовка» – 27 часов</b>	<b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.

**Тестирование.**

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.** Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.

**Углубленное разучивание. Повторение.** (Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке

	<p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.</p>
<p><b>Раздел программы</b> <b>«Коррекционные подвижные игры» – 27 часов</b></p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<p><b>Раздел программы</b> <b>«Велосипедная подготовка» – 14 часов</b></p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p>

	<p>(Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног. Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>Контрольный урок. Итоговый контроль.</b>	<b>Тестирование.</b>
<b>Итого – 68 часов</b>	

## Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

4 класс (2 часа в неделю – 68 часов в год)

Основное содержание	Виды деятельности
<p><b>Раздел программы</b> «Физическая подготовка» – 27 часов</p>	<p><b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Тестирование.</b></p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корректирующие упражнения: круговые</p>



движения кистью.

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.**

Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев

**Углубленное разучивание. Повторение.**

(Содержание предыдущего урока)

**Закрепление.** Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.

<p><b>Раздел программы</b> «Коррекционные подвижные игры» – 27 часов</p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<p><b>Раздел программы</b> «Велосипедная подготовка» – 14 часов</p>	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног.</p>

	Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Контрольный урок. Итоговый контроль.</b>	<b>Тестирование.</b>
<b>Итого – 68 часов</b>	