

МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»

Рассмотрен и рекомендована
методическим советом
ОУ Протокол №1 от 28.08.2025г

Принята педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2025г

Утверждена приказом директора УО
№180а от 28.08.2025г.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся по
учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
ФГОС О У/О (И/Н), вариант 1 (1доп - 4 класс)

Составила:
Прохорова А.А.,
учитель адаптивной физической культуры

г. Череповец

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС О У/О и федеральной АООП УО и локальными документами образовательной организации. Является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые Федеральным Государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступил в силу с 01.09.2013 год)

- Федеральным законом "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ (последняя редакция)

- Статьей 43 Конституции РФ

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим, целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики,

укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа по физической культуре для 1-4 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они являются обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть

самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены

также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков, каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет, курс физической культуры в учебном плане предоставлен в образовательной области физическое воспитание в 1доп - 4 классах на данный предмет выделяется из федерального (обязательного) компонента 3 часа, что целесообразно исходя из материально-технических возможностей учреждения.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта 7 – 12 лет.

Образовательная область "Физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Цель обучения образовательной области "Физическая культура" - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при

постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

На всех уроках осуществляется развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, теория по лыжной подготовке и санному спорту, игры – подвижные, спортивные игры.

При занятиях обращается внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания с учетом психофизических возможностей обучающегося по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 1доп - 4 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Учащиеся, должны знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения конкретного курса, предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

5. Содержание учебного курса, предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при трех часовых занятиях в неделю в 1доп - 4 классах

Вид программного материала					
	1 доп	1	2	3	4
Гимнастика с элементами акробатики	21	21	34	24	24
Легкая атлетика	30	30	36	31	31
Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
Подвижные и коррекционные игры	29	29	14	29	29
Теоретическая часть	3	3	2	2	2
Общее количество часов	99	99	102	102	102

Легкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка. Теория.

Санный спорт. Теория.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах. Техника лыжных ходов. Спуск со склонов. Подъем по склону. Комбинированное торможение лыжами и палками. Виды и способы смазки лыж. Виды лыжного спорта.

Правила посадки и спуска с горки на санках. Одежда для прогулок на санках и лыжах.

Организационные формы обучения

Формы обучения	Приемы обучения	Содержание наблюдения
Фронтальная форма обучения	Словесная и наглядная передача учебной информации одновременно всем учащимся, обмен информацией между учителем и детьми	Произвольное внимание учащихся в процессе объяснения учителя, фронтального опроса; корректирующая информация со стороны учителя, правильные ответы детей
Групповая (парная) форма обучения; группы сменного состава	Организация парной работы или выполнение дифференцированных заданий группой школьников (с помощью учебника, карточек, классной доски)	Учебное сотрудничество (умение договариваться, распределять работу, оценивать свой вклад в результат общей деятельности); соревнование между группами
Индивидуальная форма	Работа с учебником,	Степень

обучения	выполнение самостоятельных или контрольных заданий, устный ответ у доски, индивидуальное сообщение новой для класса информации (доклад)	самостоятельности при работе с учебником, при выполнении самостоятельных работ, при устном сообщении; результативность индивидуальной помощи со стороны учителя или учащихся; опосредованное оказание индивидуальной помощи через источники информации
Коллективная форма организации обучения	Частичная или полная передача организации учебного занятия учащимся класса	Создание условий, при которых учащиеся самостоятельно организуют и проводят фрагменты уроков или весь урок

Доброшкола.

Большая часть спортивного инвентаря и оборудования для спортивного зала было предоставлено по программе «Доброшкола». Это поспособствовало улучшению качества проведения уроков адаптивной физической культуры, увеличило заинтересованность учеников в выполнении упражнений, в том числе упражнения на профилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата (ОДА) на специальных массажных дорожках, тактильных платформах, массажных ковриках. Горка для ходьбы улучшает навык подъема и спуска по лестнице, тк у некоторых детей это вызывает трудности на момент поступления в школу. Комплекс цилиндров – пуфов дает возможность ученикам отдохнуть после выполнения физических упражнений; а также это удобно при показе фильмов/ мультфильмов о спорте и выдающихся спортсменов России и Вологодской области, просмотре методического материала; удобно вести диалог учителю с учениками, задавать вопросы об изученном материале на уроке, подводить итоги урока и повторять технику безопасности в начале урока и в конце. Разноуровневый ковер позволяет ученикам изучать формы; учиться

перешагивать препятствия различной формы и высоты, развивает воображение во время игр (постройка домиков, фигур); дает возможность изучать цвета; удобно при обозначении места каждого ученика в строю (каждый ученик выбирает себе фигуру любого цвета в начале урока и кладет ее на пол перед собой – это актуально для учеников 1 доп классов).

Оборудование используется активно, каждый день. Благодаря этому уроки получается разнообразными, интересными и дают возможность развивать все сферы познавательной деятельности учеников.

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога; -способность согласовывать свои действия и движения; - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию; -уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях; -уметь показывать части тела человека; -уметь выполнять исходные положения; -уметь бросать, перекладывать, перекатывать. - уметь выполнять простые задания без помощи учителя (бег, перепрыгивания) - уметь рассчитаться по порядку - выполнять повороты направо, налево, кругом при подсказке учителя.	- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами; - строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; - расчёт по порядку, на первый – второй; - выполнять повороты направо, налево, кругом; - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию; - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - технически правильно осуществлять двигательные действия; - самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - отвечать на вопросы учителя, уметь подготовить устное задание; - самостоятельно проводить зарядку для класса.

Предполагается то, что учащиеся будут иметь первоначальные представления:

- Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;

- Название предметов одежды;
- Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что у учащихся будут сформированы первоначальные адаптивные физические умения:

- Правильно реагировать на команду учителя «Становись!»;
- С помощью учителя строиться в шеренгу, в колонну;
- Держать мячи, обручи;
- С помощью учителя выполнять инструкции и правильно реагировать на команды учителя;
- С помощью учителя ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
- С помощью учителя чередовать ходьбу с бегом;
- Подпрыгивать на одной и двух ногах;
- С помощью учителя метать мячи одной рукой с места;
- Мягко приземляться при прыжках;
- Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Личностные результаты.

Результаты, связанные с овладением обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая аттестация обучающейся включает в себя оценивание в течении учебного года на каждом уроке (кроме 1 доп и 1 классов). Аттестация представляет собой оценку результатов каждую четверть, на основании которых выставляется годовая оценка.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающихся взаимодействие следующих компонентов:

1. что обучающиеся знают и умеют на конец учебного периода,
2. что из полученных знаний и умений они применяют на практике,
3. насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающемуся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке

результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях с применением оценочной системы от 3 до 5, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

3 балла – не выполняет действие по образцу.

4 балла – выполняет действие по образцу, инструкции (вербальной или невербальной).

5 баллов - выполняет действие самостоятельно

Материально-техническое обеспечение.

№	Оборудование	Количество
1.	Разноуровневый ковер (Доброшкола)	4
2.	Мячи для рук различной жесткости	24
3.	Гимнастические маты	3
4.	Горка для ходьбы (Доброшкола)	1
5.	Модульный массажный коврик (Доброшкола)	4
6.	Массажная дорожка (Доброшкола)	4
7.	Набор мячей балансиров (Доброшкола)	21
8.	Тактильная дорожка	4
9.	Тактильные платформы (Доброшкола)	6
10.	Комплект цилиндров - пухов (Доброшкола)	12
11.	Набор мячей для спортивных игр	6
12.	Массажный коврик (Доброшкола)	4
13.	Мячи мягкие	3
14.	Магнитофон	1
15.	Шведская стенка	2
16.	Гимнастические палки	7
17.	Обручи	5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
8. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
10. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
11. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие.- М.: Академия, 2002
13. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещения, 2009
14. ЭОР <http://www.school-collection.edu.ru>
15. <http://videouroki.net>

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

1 дополнительный класс

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов		Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Знания о физической культуре.					
1.	Понятие о физической культуре. Введение в физкультуру. Правила поведения на уроках.	1			
2.	Требования к спортивной одежде	1			
3.	Строевые упражнения.	1			
Гимнастика					
4.	Построение в 2 круга, в 2 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	1			
5.	Построение в 2 круга, в 2 колонны.	1			
6.	Построение в 2 круга, в 2 колонны.	1			
7.	Упражнения у гимнастической стенки.	1			
8.	Упражнения у гимнастической стенки.	1			
9.	Упоры и висы у гимнастической стенки.	1			
10.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
11.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
12.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
13.	Лазание и перелазание.	1			
14.	Лазание и перелазание.	1			
15.	Лазание и перелазание.	1			

16.	Лазание и перелазание.	1			
17.	Лазание и перелазание.	1			
Легкая атлетика.					
18.	Бег. Беговые упражнения.	1			
19.	Бег. Беговые упражнения.	1			
20.	Бег. Беговые упражнения.	1			
21.	Бег. Беговые упражнения.	1			
22.	Прыжки.	1			
23.	Прыжки.	1			
24.	Прыжки.	1			
25.	Прыжки.	1			
26.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
27.	Бег, в равномерном темпе до 3 мин. С переходом на ходьбу.	1			
28.	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
29.	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
Лыжная подготовка. Санный спорт. Теория.					
30.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1			
31.	Одежда и обувь лыжника.	1			
32.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
33.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1			

34.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1			
35.	Виды подъемов и спусков.	1			
36.	Предупреждение травм и обморожений	1			
37.	Правила надевания и закрепления крепления	1			
38.	Зимние игры на улице.	1			
39.	Зимние игры на улице.	1			
40.	Одежда и обувь для езды на санях	1			
41.	Подготовка к занятиям на санях.	1			
42.	Правила поведения на уроках.	1			
43.	Основные части саней.	1			
44.	Обучение правильной посадке и спуску на санях	1			
45.	Предупреждение травм и обморожений	1			
Игры.					
46.	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1			
47.	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1			
48.	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1			
49.	Подвижные игры с прыжками	1			
50.	Подвижные игры с прыжками	1			

51.	Подвижные игры с прыжками	1			
52.	Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Волк во рву».	1			
53.	Урок- путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места.	1			
54.	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			
55.	«Утренняя зарядка её значение для организма человека»	1			
Гимнастика.					
56.	Правила безопасного поведения на уроках в зале. Инструктаж по т.б. Организующие команды. «Вольно!». «Равняйся!», «Смирно!».	1			
57.	Основы знаний: «Названия снарядов и гимнастических элементов». Организующие команды « Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!».	1			
58.	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право , прыжком на лево» .Игра «Смена мест»	1			
59.	<i>«Личная гигиена, её основные процедуры»</i> , ОРУ на осанку. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении.	1			
60.	Основы знаний: «Правила личной гигиены на уроках физкультуры». Комплекс утренней гимнастики. Основные виды седов.	1			
61.	ОРУ лежа и сидя на полу. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	1			
Легкая атлетика.					

62.	Броски мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1			
63.	Броски мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1			
64.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1			
65.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1			
66.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	1			
67.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			
68.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			
69.	Эстафеты.	1			
70.	Эстафеты.	1			
71.	Эстафеты.	1			
72.	Бег с изменением направления и длины шага.	1			
73.	Прыжок в длину с места.	1			
74.	Прыжок в длину с места.	1			
75.	Прыжок в длину с места.	1			
76.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
77.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
78.	Метание набивного мяча.	1			
79.	Метание набивного мяча.	1			
Игры.					

80.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1			
81.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1			
82.	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».	1			
83.	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».	1			
84.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1			
85.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1			
86.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1			
87.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1			
88.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
89.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
90.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1			
91.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
92.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
93.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1			
94.	Подвижные игры «Отгадай, чей голосок».	1			

95.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1			
96.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1			
97.	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	1			
98.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1			
99.	Заключительный урок. Итоги года.	1			

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
1 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количе ство часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактич ески
Знания о физической культуре.					
1.	<u>Понятие о физической культуре.</u> Введение в физкультуру. Правила поведения на уроках.	1	Физкультура, урок		
2.	Требования к спортивной одежде	1	Спорт, спортивная одежда		
3.	Строевые упражнения.	1	Строй		
Гимнастика					
4.	Построение в 2 круга, в 2 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	1	Колонна, круг		
5.	Построение в 2 круга, в 2 колонны.	1	Колонна, круг		
6.	Построение в 2 круга, в 2 колонны.	1	Колонна, круг		
7.	Упражнения у гимнастической стенки	1	Упор, вис, перекладина		
8.	Упражнения у гимнастической стенки	1	Упор, вис, перекладина		
9.	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	Упор, вис, перекладина		
10.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Гимнаст, стенка		
11.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Гимнаст, стенка		
12.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Гимнаст, стенка		
13.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		

14.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
15.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
16.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
17.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
Легкая атлетика.					
18.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
19.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
20.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
21.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
22.	Прыжки.	1	Прыжок		
23.	Прыжки.	1	Прыжок		
24.	Прыжки.	1	Прыжок		
25.	Прыжки.	1	Прыжок		
26.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Прыжок, толчок		
27.	Бег, в равномерном темпе до 3 мин. С переходом на ходьбу.	1			
28.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Мяч		
29.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Мяч		
Лыжная подготовка. Санный спорт. Теория.					
30.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Лыжи		
31.	Одежда и обувь лыжника.	1	Специальная одежда		

32.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
33.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка		
34.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Инвентарь		
35.	Виды подъемов и спусков.	1	Подъем, спуск		
36.	Предупреждение травм и обморожений	1	Травма, обморожение		
37.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Крепление		
38.	Зимние игры на улице	1	Шеренга		
39.	Зимние игры на улице	1			
40.	Одежда и обувь для езды на санях	1			
41.	Подготовка к занятиям на санях.	1			
42.	Правила поведения на уроках.	1			
43.	Основные части саней.	1			
44.	Обучение правильной посадке и спуску на санях	1			
45.	Предупреждение травм и обморожений	1			
Игры.					
46.	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
47.	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1	Спортивный инвентарь		
48.	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1	Спортивный инвентарь		

49.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
50.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
51.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
52.	Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Волк во рву».	1	Спортивный инвентарь		
53.	Урок - путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
54.	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	Спортивный инвентарь		
55.	«Утренняя зарядка её значение для организма человека»	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					
56.	Правила безопасного поведения на уроках в зале. Инструктаж по т.б. Организующие команды. «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!».	1	Команды		
57.	Основы знаний: «Названия снарядов и гимнастических элементов». Организующие команды « Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!».	1	Снаряд		
58.	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право , прыжком на лево» .Игра «Смена мест»	1	Перестроение		
59.	<i>«Личная гигиена, её основные процедуры»</i> , ОРУ на осанку. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении	1	Гигиена		
60.	Основы знаний: «Правила личной гигиены на уроках физкультуры». Комплекс утренней гимнастики. Основные виды седов.	1	Гимнастика		

61.	ОРУ лежа и сидя на полу. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	1	Группировка		
Легкая атлетика.					
62.	Броски мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Спортивный инвентарь		
63.	Броски мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Спортивный инвентарь		
64.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	Спортивный инвентарь		
65.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	Спортивный инвентарь		
66.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	1	Спортивный инвентарь		
67.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Спортивный инвентарь		
68.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Спортивный инвентарь		
69.	Эстафеты.	1	Спортивный инвентарь		
70.	Эстафеты.	1	Спортивный инвентарь		
71.	Эстафеты.	1	Спортивный инвентарь		
72.	Бег с изменением направления и длины шага.	1	Спортивный инвентарь		
73.	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
74.	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
75.	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
76.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный		

			инвентарь		
77.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный инвентарь		
78.	Метание набивного мяча.	1	Спортивный инвентарь		
79.	Метание набивного мяча.	1	Спортивный инвентарь		
Игры.					
80.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Подвижные игры		
81.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Подвижные игры		
82.	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».	1	Подвижные игры		
83.	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».	1	Подвижные игры		
84.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Мяч		
85.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стойка		
86.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойка		
87.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойка, футбол		
88.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
89.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
90.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Передача		
91.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в	1	Спортивный инвентарь		

	корзину.				
92.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1	Спортивный инвентарь		
93.	Подвижные игры «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
94.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
95.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
96.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
97.	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	1	Спортивный инвентарь		
98.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
99.	Заключительный урок. Итоги года.	1	Спортивный инвентарь		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
2 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количе ство часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактиче ски
Введение					
1.	Древнегреческие Олимпийские игры. Легенды и мифы об их зарождении (теория).	1	Олимпийские игры		
2.	Основы личной гигиены. Процедуры в режиме дня (теория).	1	Гигиена, процедуры		
Легкая атлетика					
3.	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	1	Бег		
4.	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	1	Бег		
5.	Длительный бег с ускорением.	1	Длительный бег		
6.	Длительный бег с ускорением.	1	Ускорение		
7.	Спринтерский бег.	1	Спринтер		
8.	Спринтерский бег.	1	Спринтер		
9.	Бег 20 м.	1	Дистанция		
10.	Бег 40 м.	1	Дистанция		
11.	Бег 60 м.	1	Дистанция		
12.	Бег 80 м.	1	Дистанция		
13.	Бег 100 м.	1	Дистанция		
14.	Прыжки на месте и с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ .	1	Прыжок		
15.	Прыжки по разметкам	1	Прыжок		
16.	Прыжок в длину с места	1	Прыжок		
17.	Прыжок в длину с места	1	Прыжок		
18.	Метание малого мяча.	1	Мяч		
19.	Метание малого мяча.	1	Мяч		
20.	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	1			

21.	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	1	Бег		
22.	Длительный бег с ускорением.	1	Бег		
23.	Длительный бег с ускорением.	1	Бег		
24.	Спринтерский бег.	1	Бег		
25.	Спринтерский бег.	1	Бег		
Лыжная подготовка. Санный спорт. Теория.					
26.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Спортивный инвентарь		
27.	Одежда и обувь лыжника.	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	Спортивный инвентарь		
29.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Виды подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Предупреждение травм и обморожений	1	Спортивный инвентарь		
33.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Спортивный инвентарь		
34.	Зимние игры на улице	1	Спортивный инвентарь		
35.	Зимние игры на улице	1	Спортивный инвентарь		
36.	Одежда и обувь для езды на санях	1	Спортивный инвентарь		
37.	Подготовка к занятиям на санях.	1	Спортивный инвентарь		
38.	Правила поведения на уроках.	1	Спортивный инвентарь		
39.	Основные части саней.	1	Спортивный		

			инвентарь		
40.	Обучение правильной посадке и спуску на санях	1	Спортивный инвентарь		
41.	Предупреждение травм и обморожений	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика					
42.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
43.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
44.	Упражнения на растяжку	1	Спортивный инвентарь		
45.	Упражнения на растяжку	1	Спортивный инвентарь		
46.	Упражнения на выносливость (в быстром темпе)	1	Спортивный инвентарь		
47.	Упражнения на выносливость (в быстром темпе)	1	Спортивный инвентарь		
48.	Вис на прямых руках	1	Спортивный инвентарь		
49.	Вис на прямых руках	1	Спортивный инвентарь		
50.	Вис, стоя спереди, сзади.	1	Спортивный инвентарь		
51.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
52.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
53.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
54.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
55.	Нейро гимнастика	1	Спортивный		

			инвентарь		
56.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
57.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
58.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
Игры.					
59.	Ведение мяча.	1	Мяч		
60.	Ведение мяча.	1	Мяч		
61.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Стопа		
62.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стопа		
63.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
64.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
65.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
66.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетболист		
67.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Остановка мяча		
68.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
69.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
Легкая атлетика.					
70.	Бег с изменением темпа. ТБ.	1	Бег, темп		
71.	Бег с изменением темпа.	1	Бег, темп		

72.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
73.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
74.	Прыжки по разметкам	1	Прыжки, разметка		
75.	Прыжки по разметкам	1	Разметка		
76.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
77.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
78.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
79.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
80.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
81.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
82.	Метание набивного мяча.	1	Набивной мяч		
Гимнастика					
83.	Упражнения на тренажерах на улице	1			
84.	Упражнения на тренажерах на улице	1			
85.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Вис		
86.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Вис		
87.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Вис		
88.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Перекувы		
89.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Перекувы		
90.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Перекувы		
91.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
92.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
93.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
94.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
95.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
96.	Нейро гимнастика	1	Канат		
97.	Нейро гимнастика	1	Канат		

98.	Нейро гимнастика	1	Канат		
Игры.					
99.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
100.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
101.	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».	1	Спортивный инвентарь		
102.	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».	1	Спортивный инвентарь		

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
3 класс

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количе ство часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактиче ски
Введение					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Легкая атлетика					
3.	Бег с высокого старта. ТБ.	1	Бег		
4.	Бег с высокого старта. .	1	Бег		
5.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров.	1	Длительный бег		
6.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров	1	Ускорение		
7.	Длительный бег. Бег вокруг школы	1	Спринтер		
8.	Длительный бег. Бег вокруг школы	1	Спринтер		
9.	Сдача контрольного норматива. Бег 500 метров	1	Дистанция		
10.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
11.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
12.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
13.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
14.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		

15.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
18.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание		
19.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание		
20.	Метания на дальность и в цель.	1	Цель, дальность		
Игры.					
21.	Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки».	1	Спортивный инвентарь		
22.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	1	Спортивный инвентарь		
23.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	1	Спортивный инвентарь		
24.	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
25.	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
26.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	Спортивный инвентарь		
27.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Спортивный инвентарь		
29.	подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».	1	Спортивный инвентарь		
30.	подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».	1	Спортивный инвентарь		

31.	подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Спортивный инвентарь		
32.	подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Спортивный инвентарь		
33.	подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
34.	подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
35.	подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					
36.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
37.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
38.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
39.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
40.	Мост из положения, лежа на спине.	1	Спортивный инвентарь		
41.	Мост из положения, лежа на спине.	1	Спортивный инвентарь		
42.	Мост из положения, лежа на спине. Развитие гибкости.	1	Спортивный инвентарь		
43.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
44.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
45.	Стойка на лопатках	1	Спортивный инвентарь		
46.	Прыжки со скакалкой	1	Спортивный инвентарь		
47.	Прыжки со скакалкой	1	Спортивный инвентарь		

Лыжная и санная подготовка. Теория.					
48.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Лыжи		
49.	Одежда и обувь лыжника.	1	Специальная одежда		
50.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
51.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка		
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Инвентарь		
53.	Виды подъемов и спусков.	1	Подъем, спуск		
54.	Предупреждение травм и обморожений	1	Травма, обморожение		
55.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Крепление		
56.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.	1	Шеренга		
57.	Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.	1			
58.	Одежда и обувь для катания на санях	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
59.	Подготовка к занятиям на санях	1			
60.	Правила поведения на уроках.	1			
61.	Обучение технике катания на санях	1	Скольжение, торможение		
62.	Основные части саней	1	Лезвие		
63.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на улице зимой	1			
Игры.					
64.	Ведение мяча.	1	Мяч		

65.	Ведение мяча.	1	Мяч		
66.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Стопа		
67.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стопа		
68.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
69.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
70.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
71.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетболист		
72.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Остановка мяча		
73.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
74.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
Легкая атлетика.					
75.	Бег с изменением темпа. ТБ.	1	Бег, темп		
76.	Бег с изменением темпа.	1	Бег, темп		
77.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
78.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
79.	Прыжки по разметкам	1	Прыжки, разметка		
80.	Прыжки по разметкам	1	Разметка		
81.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
82.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		

83.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
84.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
85.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
86.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
87.	Метание набивного мяча.	1	Набивной мяч		
Гимнастика					
88.	Нейро гимнастика	1	Вис		
89.	Нейро гимнастика	1	Вис		
90.	Нейро гимнастика	1	Вис		
91.	Нейро гимнастика	1	Вис		
92.	Нейро гимнастика	1	Вис		
93.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
94.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
95.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
96.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
97.	. Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
98.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
99.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
Игры. Упражнения на тренажерах на улице					
100.	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	Спортивный инвентарь		
101.	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	Спортивный инвентарь		
102.	Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
4 класс**

Но мер уро ка по пор ядк у	Раздел. Тема урока	Количе ство часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактич ески
Введение					
1.	ТБ на уроках физической культуры	1	Спорт, безопасность		
2.	Оказание первой медицинской помощи	1	Первая медицинская помощь		
Легкая атлетика					
3.	Бег с высокого старта.	1	Бег		
4.	Бег с высокого старта.	1	Бег		
5.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров.	1	Длительный бег		
6.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров.	1	Ускорение		
7.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Спринтер		
8.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Спринтер		
9.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Дистанция		
10.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Дистанция		

11.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
12.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
13.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
14.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжок		
15.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
18.	Прыжок в длину с разбега.	1	Метание		
19.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание		
20.	Метания на дальность и в цель.	1	Цель, дальность		
Игры.					
21.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1	Спортивный инвентарь		
22.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1	Спортивный инвентарь		
23.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1	Спортивный инвентарь		
24.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1	Спортивный инвентарь		
25.	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1	Спортивный инвентарь		
26.	Подвижные игры «Воробьи вороны»,	1	Спортивный		

	«Наперегонки».		инвентарь		
27.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
29.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Ведение и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
32.	Ведение и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
33.	Ведение и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
34.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
35.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					
36.	Прыжки на скакалке	1	Спортивный инвентарь		
37.	Прыжки на скакалке на расстояние	1	Спортивный инвентарь		
38.	Мост из положения лежа	1	Спортивный инвентарь		
39.	Мост из положения лежа	1	Спортивный инвентарь		
40.	Упражнения на гимнастической стенке	1	Гимнастический козел		
41.	Упражнения на гимнастической стенке	1	Гимнастический козел		
42.	Упражнения на гимнастической стенке	1	Гимнастический козел		

43.	Эстафеты	1	Гимнастический козел		
44.	Эстафеты	1	Гимнастический козел		
45.	Нейро гимнастика	1	Гимнастический козел		
46.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
47.	Нейро гимнастика	1	Спортивный инвентарь		
Лыжная и конькобежная подготовка. Теория.					
48.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Лыжи		
49.	Одежда и обувь лыжника.	1	Специальная одежда		
50.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
51.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка		
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Инвентарь		
53.	Виды подъемов и спусков.	1	Подъем, спуск		
54.	Предупреждение травм и обморожений	1	Травма, обморожение		
55.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Крепление		
56.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.	1	Шеренга		
57.	Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.	1			
58.	Одежда и обувь конькобежца	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
59.	Подготовка к занятиям на коньках.	1			
60.	Правила поведения на уроках.	1			
61.	Обучение технике скольжение,	1	Скольжение,		

	торможение, повороты		торможение		
62.	Основные части конька.	1	Лезвие		
63.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	1			
Игры.					
64.	Ведение мяча.	1	Мяч		
65.	Ведение мяча.	1	Мяч		
66.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Стопа		
67.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стопа		
68.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
69.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
70.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
71.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетболист		
72.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Остановка мяча		
73.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
74.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
Легкая атлетика.					
75.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжок		
76.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Прыжок		

	способом «перешагивания».				
77.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжки		
78.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжки		
79.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки, разметка		
80.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Разметка		
81.	Беговые упражнения. Бег 60 и 100 метров.	1	Беговая разметка		
82.	Беговые упражнения. Бег 60 и 100 метров.	1	Беговая разметка		
83.	Беговые упражнения. Бег 400 метров.	1	Беговая разметка		
84.	Беговые упражнения. Бег 400 метров.	1	Беговая разметка		
85.	Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	Беговая разметка		
86.	Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	Беговая разметка		
87.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание на дальность		
Гимнастика					
88.	Упражнения на скамейке	1	Вис		
89.	Упражнения на скамейке	1	Вис		
90.	Прыжки на скакалке	1	Вис		
91.	Прыжки на скакалке	1	Вис		
92.	Упражнение в равновесии.	1	Вис		
93.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
94.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
95.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
96.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
97.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
98.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		

99.	Упражнения на тренажерах на улице	1	Канат		
Игры.					
100.	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	Спортивный инвентарь		
101.	Прием и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
102.	Заключительный урок. Итоги года.	1	Спортивный инвентарь		