

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области  
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №5 г. Саратова».

«Рассмотрено и принято»  
на заседании педагогического совета,  
протокол от «31» 08 2023г. № 1

«Согласовано»  
«31» 08 2023г.  
Заместитель директора по УВР  
О.М. Комарова (О.М. Комарова)

«31» 08 2023г.  
Директор ГБОУ СО  
«Школа-интернат АООП №5 г. Саратова»  
О.К. Шафиева,  
приказ от «31» 08 2023г. № 110



Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

1 доп. - 4 классы

Вариант: 8.4 (для обучающихся с расстройствами аутистического спектра)

Срок освоения программы: 6 лет

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (1 дополнительный – 4 классы)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 8.4), получающим очное образование.

### **Нормативные правовые документы, регламентирующие разработку рабочей программы учебного предмета:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598;
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённая приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. N 1023;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "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" от 10 июля 2015 года N 26.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассмотренная на заседании Педагогического совета, утвержденная приказом от 30.08.2023 г. № 210
- Учебный план ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»;
- Календарный учебный график ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова».

### **Цель и задачи изучения учебного предмета**

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

#### Задачи:

- Обучение выполнению доступных видов движений на уроках физкультуры и вне их.
- Формирование умения включаться в доступные ребенку подвижные игры и занятия, адекватно дозировать физическую нагрузку.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

### **Общая характеристика учебного предмета**

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.

### **Место учебного предмета в учебном плане школы**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент образовательной области «Физическая культура» учебного плана для учащихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1 (дополнительный) класс первого года обучения - 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

1 (дополнительный) класс второго года обучения - 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

1 класс - 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

2 класс - 2 часа в неделю (34 недели/68 часов в год);

3 класс - 2 часа в неделю (34 недели/68 часов в год);

4 класс - 2 часа в неделю (34 недели/68 часов в год).

### **Учебно-методический комплект учебного предмета**

1 Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ.ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2013

2 Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб.пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2013

3 Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2012

4.Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2014

5 Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2013

6 Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2012

7.Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская — СПб. : ИСПиП, 2013.- С. 120

8. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в начальных классах / В. М Мозговой. // Мозговой В.М. Коррекционная педагогика : учеб. пособие для учит. спец. учреждений / В. М. Мозговой. — М. : Просвещение, 2012 — С. 100-157.

9. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев // Дмитриев, А. А. Коррекционная педагогика : учеб. пособие для студ. в высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М. : Академия, 2002 С- 17-27.

## **Содержание учебного предмета**

### 1. Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

### 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

### 3. Ходьба и бег.

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

### 4. Прыжки

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

### 5. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

### 6. Метание, передача предметов.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

### 7. Равновесие

Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

### 8. Коррекционные подвижные игры

С элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

С бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»

Для ходьбы: «Возьми флажок», «Пойдем в гости» С бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой»

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Планируемые предметные результаты** обучающихся с РАС и легкой умственной отсталостью по учебному предмету "Адаптивная физкультура" на конец обучения в младших классах:

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Планируемые личностные результаты** освоения АООП обучающимися с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития), заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

- 1) осознание себя, своего "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- 3) умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;

- 5) первоначальное осмысление социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности.

### Тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Количество часов	Материально-техническое оснащение урока
<b>1дополнительный класс (1 год обучения)</b>			
1	Знакомство с физкультурным залом. Техника безопасности на уроке	1	Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, гимнастические коврики, корзины, опоры для ползания
2	Построения и перестроения.	12	
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	10	
4	Ходьба и бег.	7	
5	Прыжки	7	
6	Лазанье	8	
7	Метание, передача предметов.	8	
8	Равновесие	8	
9	Коррекционные подвижные игры	5	
	Всего	66 часов	
<b>1 класс</b>			
1	Техника безопасности на уроке	1	<p style="text-align: center;"><b>Цифровые образовательные ресурсы</b></p> 1.learningApps.org <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a> 2. Детские развивающие игры онлайн, детский сайт «Играемся» <a href="https://www.igraemsa.ru/">https://www.igraemsa.ru/</a> 3. Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> 4. Мерсибо <a href="https://mersibo.ru/">https://mersibo.ru/</a> 5. Мультиурок <a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> 6. Российская электронная школа РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> 7. Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Построения и перестроения.	12	
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	10	
4	Ходьба и бег.	8	
5	Прыжки	8	
6	Лазанье	6	
7	Метание, передача предметов.	8	
8	Равновесие	7	
9	Коррекционные подвижные игры	7	
	Всего	66 часов	

<b>2 класс</b>		
1	Техника безопасности на уроке	1
2	Построения и перестроения.	12
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	9
4	Ходьба и бег.	10
5	Прыжки	8
6	Лазанье	4
7	Метание, передача предметов.	8
8	Равновесие	7
9	Коррекционные подвижные игры	7
	Всего	68 часов
<b>3 класс</b>		
1	Техника безопасности на уроке	1
2	Построения и перестроения.	13
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	9
4	Ходьба и бег.	15
5	Прыжки	6
6	Лазанье	5
7	Метание, передача предметов.	8
8	Равновесие	4
9	Коррекционные подвижные игры	7
	Всего	68 часов
<b>4 класс</b>		
1	Техника безопасности на уроке	1
2	Построения и перестроения.	12
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	8
4	Ходьба и бег.	21
5	Прыжки	6
6	Лазанье	4
7	Метание, передача предметов.	7

8	Равновесие	3	
9	Коррекционные подвижные игры	6	
	Всего	68 часов	

*Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года*



**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
1 дополнительный класс (1-2 год обучения)**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
	<b>I четверть</b>	<b>16 часов</b>			
1	Знакомство с физкультурным залом. Техника безопасности на уроке	1			
2-3	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	2	Стойка		
4-5	Упражнения без предметов в расслаблении мышц	2			
6	Медленный бег до 2 мин.	1	Бег		
7-8	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	2	Подпрыгивание		
9-10	Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	2			
11-12	Передача предметов в шеренге.	2	Передача		
13-14	Ходьба по полу по начерченной линии.	2	Ходьба		
15-16	Подвижная игра « Повторяй за мной»,	2			
	<b>II четверть</b>	<b>16 часов</b>			
17-18	Принятие исходного положения для построение в колонну по одному	2	Колонна		
19-20	Принятие исходного положения для в одну шеренгу	2	Шеренга		
21-22	Упражнения без предметов на осанку	2	Осанка		
23-24	Упражнения без предметов на дыхание	2			
25-26	Ходьба в колонне по одному	2	Ходьба		
27-28	Движения руками при ходьбе: взмахи	2	Взмахи		
29-30	Прыжки в высоту.	2	Прыжки		
31-32	Подлезание под препятствие.	2	Подлезание		
	<b>III четверть</b>	<b>18 часов</b>			
33-34	Броски и ловля мяча двумя руками.	2	Броски, ловля		

35-36	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам	2	Ходьба		
37	Подвижная игра «Поезд»,	1			
38-39	Повороты на месте в стороны	2	Повороты		
40-41	Упражнения с предметами: малыми мячами	2			
42	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета).	1	Ходьба, перешагивание		
43-44	Прыжки в длину с места (с шага).	2	Прыжки		
45-46	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезание		
47-48	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	2	Захват		
49	Стойка на носках 2-3 секунды.	1	Стойка		
50	Подвижная игра «Возьми флажок»	1			
	<b>IV четверть</b>	<b>16 часов</b>			
51-52	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!»	2	Встать, сесть		
53-54	Упражнения с предметами: гимнастическими палками	2	Гимнастическая палка		
55-56	Ходьба по линии, начерченной на полу.	2	Ходьба		
57-58	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.	2	Прыжки		
59-60	Переноска мяча, гимнастических палок.	2	Гимнастическая палка		
61-62	Ходьба с различными положениями рук:, перед грудью, за голову.	2	Ходьба		
63-64	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	2	Пошли, побежали, остановились, повернулись		
65-66	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	2			
	Всего	66 часов			

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
	<b>I четверть</b>	<b>16 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроке	1			
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	1	Стойка		
3	Принятие исходного положения для построения в колонну по одному	1			
4-5	Упражнения без предметов в расслаблении мышц	2			
6	Бег в колонне.	1	Бег		
7-8	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	2	Подпрыгивание		
9-10	Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	2			
11-12	Передача предметов в шеренге.	2	Передача		
13-14	Ходьба по полу по начерченной линии.	2	Ходьба		
15-16	Подвижная игра «Пойдешь гулять»,	2			
	<b>II четверть</b>	<b>16 часов</b>			
17	Принятие исходного положения для построения в одну шеренгу	1	Колонна		
18-19	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2			
20-21	Упражнения без предметов на осанку, дыхание	2	Осанка		
22-23	Размыкание на вытянутые руки вперед	2			
24	Движения руками при ходьбе: взмахи	1	Взмахи		
25	Движения руками при ходьбе: вращения, отведение рук назад	1	Вращения, отведение		
26	Движения руками при ходьбе: в стороны, подъем вверх	1			

27-28	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Бег		
29-30	Прыжки в высоту.	2	Прыжки		
31-32	Подлезание под препятствие.	2	Подлезание		
	<b>III четверть</b>	<b>18 часов</b>			
33-34	Броски и ловля мяча двумя руками.	2	Броски, ловля		
35-36	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам	2	Ходьба		
37	Подвижная игра «Поезд»,	1			
38-39	Повороты на месте в стороны	2	Повороты		
40-41	Упражнения с предметами: малыми мячами	2			
42	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета).	1	Ходьба, перешагивание		
43-44	Прыжки в длину с места (с шага).	2	Прыжки		
45-46	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезание		
47-48	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	2	Захват		
49	Стойка на носках 2-3 секунды.	1	Стойка		
50	Передача мяча из руки в руку.	1	Передача		
51-52	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	2			
	<b>IV четверть</b>	<b>16 часов</b>			
53-54	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!»	2	Встать, сесть		
55	Упражнения с предметами: гимнастическими палками	1	Гимнастическая палка		
56	Ходьба по линии, начерченной на полу, в чередовании с бегом	1	Ходьба, бег		
57-58	Упражнения с предметами: со скакалками	2	Скакалка		
59-60	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.	2	Прыжки		
60	Переноска мяча, гимнастических палок.	1	Гимнастическая палка		

61	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1			
62-63	Ходьба с различными положениями рук:, перед грудью, за голову.	2	Ходьба		
64-65	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	2	Пошли, побежали, остановились, повернулись		
66	Передача мяча из руки в руку.	1			
67-68	Подвижная игра «Пустое место»,	2			
	Всего	66 часов			

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
3 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
	<b>I четверть</b>	<b>16 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроке	1			
2-3	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	2	Стойка		
4-5	Упражнения без предметов в расслаблении мышц	2			
6	Бег в колонне.	1	Бег		
7-8	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	2	Подпрыгивание		
9-10	Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	2			
11-12	Передача предметов в шеренге.	2	Передача		
13-14	Ходьба по полу по начерченной линии.	2	Ходьба		
15-16	Подвижная игра «Пойдешь гулять»,	2			
	<b>II четверть</b>	<b>16 часов</b>			
17-18	Принятие исходного положения для построение в колонну по одному	2	Колонна		
19-20	Принятие исходного положения для в одну шеренгу	2	Шеренга		
21-22	Упражнения без предметов на осанку	2	Осанка		
23-24	Упражнения без предметов на дыхание	2			
25	Ходьба в колонне по одному	1	Ходьба		
26	Движения руками при ходьбе: взмахи	1			
27-28	Движения руками при ходьбе: в стороны, подъем вверх	2	Взмахи		
29-30	Прыжки в высоту.	2	Прыжки		
31-32	Подлезание под препятствие.	2	Подлезание		
	<b>III четверть</b>	<b>20 часов</b>			

33-34	Броски и ловля мяча двумя руками.	2	Броски, ловля		
35-36	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам	2	Ходьба		
37	Подвижная игра «Поезд»,	1			
38-39	Повороты на месте в стороны	2	Повороты		
40-41	Упражнения с предметами: малыми мячами	2			
42	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета).	1	Ходьба, перешагивание		
43-44	Прыжки в длину с места (с шага).	2	Прыжки		
45-46	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезание		
47-48	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	2	Захват		
49	Стойка на носках 2-3 секунды.	1	Стойка		
50	Подвижная игра «Возьми флажок»	1			
51-52	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!»	2	Встать, сесть		
	<b>IV четверть</b>	<b>16 часов</b>			
53-54	Упражнения с предметами: гимнастическими палками	2	Гимнастическая палка		
55	Ходьба по линии, начерченной на полу.	1	Ходьба		
56	Ходьба в чередовании с бегом	1	Ходьба		
57-58	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.	2	Прыжки		
59-60	Переноска мяча, гимнастических палок.	1	Гимнастическая палка		
61-62	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1			
63-64	Ходьба с различными положениями рук: перед грудью, за голову.	2	Ходьба		
65-66	Выполнение упражнений по командам учителя	2	Пошли, побежали, остановились, повернулись		
67-68	Подвижная игра «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой»	2			
	Всего	68 часов			

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
3 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
	<b>I четверть</b>	<b>16 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроке	1			
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	1	Стойка		
3	Принятие исходного положения для построение в колонну по одному	1			
4-5	Упражнения без предметов в расслаблении мышц	2			
6	Бег в колонне.	1	Бег		
7	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	2	Подпрыгивание		
8	Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см	1			
9-10	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2			
11-12	Размыкание на вытянутые руки вперед	2			
13-14	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Ходьба		
15-16	Подвижная игра «На праздник».	2			
	<b>II четверть</b>	<b>16 часов</b>			
17	Принятие исходного положения для построение в одну шеренгу	1	Колонна		
18-19	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2			
20-21	Упражнения без предметов на осанку, дыхание	2	Осанка		
22-23	Размыкание на вытянутые руки вперед	2			
24-25	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад	2	Взмахи, вращения, отведение		



25	Движения руками при ходьбе: в стороны, подъем вверх	1			
26-27	Ритмические упражнения. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	2	Построение		
28	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Бег		
29	Прыжки в высоту.	1	Прыжки		
30	Чередование ходьбы и бега.	1			
31-32	Подлезание под препятствие.	2	Подлезание		
	<b>III четверть</b>	<b>20 часов</b>			
33-34	Броски и ловля мяча двумя руками.	2	Броски, ловля		
35-36	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам	2	Ходьба		
37	Подвижная игра «Пойдем в гости»	1			
38-39	Повороты на месте в стороны	2	Повороты		
40-41	Упражнения с предметами: малыми мячами	2			
42	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета).	1	Ходьба, перешагивание		
43-44	Прыжки в длину с места (с шага).	2	Прыжки		
45	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезание		
46	Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	Захват		
47-48	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.	2	Метание		
49	Бег на носках.	1	Бег		
50	Стойка на носках 2-3 секунды.	1	Стойка		
51	Передача мяча из руки в руку.	1	Передача		
52	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1			
	<b>IV четверть</b>	<b>16 часов</b>			
53	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!»	1	Встать, сесть		
54	Упражнения с	1	Гимнастическая палка		

	предметами: гимнастическими палками				
55	Ходьба по линии, начерченной на полу, в чередовании с бегом	1	Ходьба, бег		
56	Упражнения с предметами: со скакалками	1	Скакалка		
57-58	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Ходьба		
59-60	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Бег		
60	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.	1	Прыжки		
61	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1			
62-63	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.	2	Метание		
64	Ходьба с различными положениями рук:, перед грудью, за голову.	1	Ходьба		
65	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	2	Пошли, побежали, остановились, повернулись		
66	Передача мяча из руки в руку.	1	Передача		
67-68	Подвижная игра «У медведя во бору»	2			
	Всего	68 часов			

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
	<b>I четверть</b>	<b>16 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроке	1			
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	1	Стойка		
3	Принятие исходного положения для построение в колонну по одному	1			
4	Упражнения без предметов в расслаблении мышц	1			
5	Бег в колонне.	1	Бег		
6	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота	1	Повороты		
7	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	2	Подпрыгивание		
8	Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см	1			
9	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	Размыкание		
10	Размыкание на вытянутые руки вперед	1	Размыкание		
11-12	Ходьба парами, взявшись за руки.	2	Ходьба		
13-14	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Ходьба		
15-16	Подвижная игра «На праздник».	2			
	<b>II четверть</b>	<b>16 часов</b>			
17	Принятие исходного положения для построение в одну шеренгу	1	Колонна		
18-19	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2	Размыкание		
20-21	Упражнения без предметов на осанку, дыхание	2	Осанка		

22-23	Размыкание на вытянутые руки вперед	2			
24	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад	1	Взмахи, вращения, отведение		
25	Движения руками при ходьбе: в стороны, подъем вверх	1			
25-27	Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.	2	Наклоны		
26-	Ритмические упражнения. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1	Построение		
28	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Бег		
29	Прыжки в высоту.	1	Прыжки		
30	Чередование ходьбы и бега.	1			
31	Подлезание под препятствие.	1	Подлезание		
32	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Броски, ловля		
	<b>III четверть</b>	<b>20 часов</b>			
33-34	Ходьба в колонне по двое.	2	Ходьба		
35	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам	1	Ходьба		
36	Подвижная игра «Кот и мыши»	1			
37	Повороты на месте в стороны	1	Повороты		
38	Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	1	Ходьба		
39	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Бег		
40	Упражнения с предметами: малыми мячами	1			
41	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета).	1	Ходьба, перешагивание		
42	Прыжки в длину с места (с шага).	2	Прыжки		
43	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Бег		
44-45	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Лазание		
46	Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	Захват		

47-48	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.	2	Метание		
49	Бег на носках.	1	Бег		
50	Стойка на носках 2-3 секунды.	1	Стойка		
51	Эстафеты	1	Эстафеты		
52	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1			
	<b>IV четверть</b>	<b>16 часов</b>			
53	Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!»	1	Встать, сесть		
54	Упражнения с предметами: гимнастическими палками	1	Гимнастическая палка		
55	Ходьба по линии, начерченной на полу, в чередовании с бегом	1	Ходьба, бег		
56	Упражнения с предметами: со скакалками	1	Скакалка		
57-58	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Ходьба		
59-60	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Бег		
60	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.	1	Прыжки		
61	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1			
62-63	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.	2	Метание		
64	Ходьба с различными положениями рук: перед грудью, за голову.	1	Ходьба		
65	Выполнение упражнений по командам учителя.	2	Пошли, побежали, остановились, повернулись		
66	Эстафеты	1	Эстафеты		
67-68	Подвижная игра «У медведя во бору»	2			
	Всего	68 часов			

