

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)

«Утверждаю»
«31» 08 2023г.
Директор ГБОУ СО
«Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»
О.К. Шафиева (О.К. Шафиева),
приказ от «31» 08 2023г. № 210

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

1 доп., 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 классы

2 вариант (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Срок освоения программы 8 лет

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (1 доп., 1-7 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся 1 дополнительный, 1 2, 3, 4, 5, 6, 7 классов с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 9.2), 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 образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. N 1026;
- Учебный план ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассмотренная на заседании Педагогического совета, утвержденная приказом от 30.08.2023 г. № 210
- Календарный учебный график ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова».

Общая характеристика предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровье сбережения В.Ф. Базарного. На уроках применяются

следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Цель. Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» включён в федеральный компонент предметной области «Физическая культура» учебного плана для обучающихся лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1 доп. класс – 2 часа в неделю (33 учебные недели/ 66 часов в год);

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

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

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

4 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/ 68 часов в год);

5 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);

6 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);

7 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год).

Материально-техническое обеспечение

1. технические и электронные средства обучения:
 - автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
 - магнитофон,
 - музыкальный центр,
2. цифровые образовательные ресурсы:
3. учебно-практическое оборудование:
 - тренажеры,
 - инвентарь для подвижных и спортивных игр:
 - маты,
 - батуты,
 - гимнастические мячи разного диаметра,
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические лестницы,
 - обручи, кегли,
 - мягкие модули различных форм,
 - гимнастические коврики,
 - корзины,
 - футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физкультуре состоит из четырех разделов:

«Теория. Основы знаний», «Легкая атлетика», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

В раздел программы «**Теория. Основы знаний**» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы. Учащиеся знакомятся с порядком сохранения чистоты одежды и обуви, с правилами утренней гигиены и их значением для человека, правилами поведения на уроках физической культуры (техника безопасности), чистотой зала, снарядов. Значением физических упражнений для здоровья человека. Формированием понятий: опрятность, аккуратность, физической нагрузкой и отдыхом, физическим развитием, осанкой. Физическими качествами. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

В раздел программы «**Легкая атлетика**» включены различные виды бега, прыжков, метаний. Правила поведения на уроках

легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. В практические занятия входят: ходьба, бег, прыжки, метание.

В раздел программы «**Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика**» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. В практику входят построения, перестроения, упражнения с предметами и без них.

В раздел программы «**Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты**» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол).

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Планируемые личностные результаты:

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Условные обозначения

<i>Уровни освоения (выполнения) действий/операций</i>	
1. Пассивное участие / соучастие. - действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним)	-
2. Активное участие. Действие выполняется ребенком:	
- со значительной помощью взрослого	зп
- с частичной помощью взрослого	чп
- по последовательной инструкции (изображения или вербально)	и
- по подражанию или по образцу	о
- самостоятельно с ошибками	сш
- самостоятельно	с
<i>Реакция на воздействие</i>	
- негативная реакция	нг
- нейтральная реакция	нр
- положительная реакция	пр

Тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Количество часов	Материально-техническое оснащение урока
1 доп. класс			
1	Коррекционные подвижные игры.	16	Наглядно-дидактический материал
2	Физическая подготовка.	52	спортивный снаряд
1 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Коррекционные подвижные игры.	16	спортивный снаряд
3	Физическая подготовка.	50	спортивный снаряд
2 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Легкая атлетика.	22	спортивный снаряд
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	18	спортивный снаряд
4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	26	спортивный снаряд
3 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Легкая атлетика.	18	спортивный снаряд
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	19	спортивный снаряд
4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	29	спортивный снаряд
4 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Легкая атлетика.	18	спортивный снаряд
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	19	спортивный снаряд

4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	29	спортивный снаряд
5 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Легкая атлетика.	12	спортивный снаряд
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	31	спортивный снаряд
4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	23	спортивный снаряд
6 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Легкая атлетика.	18	спортивный снаряд
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	19	спортивный снаряд
4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	29	спортивный снаряд
7 класс			
1	Теория. Основы знаний.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Легкая атлетика.		спортивный снаряд
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	19	спортивный снаряд
4	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	29	спортивный снаряд

Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Физическая подготовка 11 ч.					
1.	Знакомство с физкультурным залом	1	Физкультура, урок		
2.	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Спорт, спортивная одежда		

3.	Упражнения в построении парами	1	Строй		
4.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	Колонна, круг		
5.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Колонна, круг		
6.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	Колонна, круг		
7.	Бег вслед за учителем	1	Упор, вис, перекладина		
8.	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Упор, вис, перекладина		
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Упор, вис, перекладина		
10.	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Гимнаст, стенка		
11.	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1	Гимнаст, стенка		
Коррекционно-развивающие игры 1 ч.					
12.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Гимнаст, стенка		
Физическая подготовка 9 ч.					
13.	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Лаз		
14.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Лаз		
15.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Лаз		
16.	Бег в различных направлениях	1	Лаз		
17.	Бег в различных направлениях	1	Лаз		
18.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	Бег, упражнение		
19.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	Бег, упражнение		

20.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Бег, упражнение		
21.	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	Бег, упражнение		
Коррекционно-развивающие игры 4 ч.					
22.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
23.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
24.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
25.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
Физическая подготовка 20 ч.					
26.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1	Прыжок, толчок		
27.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1			
28.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Мяч		
29.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Мяч		
30.	Упражнения в построении парами	1	Лыжи		
31.	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1	Специальная одежда		
32.	Бег между объемными модулями	1			
33.	Прыжки на месте на двух ногах	1	Лыжная подготовка		
34.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1	Инвентарь		

35.	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Подъем, спуск		
36.	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Травма, обморожение		
37.	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Крепление		
38.	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Шеренга		
39.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1			
40.	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
41.	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	1			
42.	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1			
43.	Упражнения бросать мяч учителю	1	Скольжение, торможение		
44.	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1	Лезвие		
45.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1			
Игры 10 ч.					
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.	Комплекс УГ. 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» Урок- игра. «Школа мяча»,	1	Спортивный инвентарь		
Физическая подготовка 5 ч.					
56.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1	Команды		
57.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Снаряд		
58.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1	Перестроение		
59.	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	1	Гигиена		
60.	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	1	Гимнастика		
Коррекционно-развивающие игры 1 ч.					
61.	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	1	Группировка		
Физическая подготовка 7 ч.					
62.	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Спортивный инвентарь		
63.	Броски мяча (1 кг) 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		

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2 ч.					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Физкультура, урок		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Спорт, спортивная одежда		
Физическая подготовка 9 ч.					
3.	Упражнения в построении парами	1	Строй		

4.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	Колонна, круг		
5.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Колонна, круг		
6.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	Колонна, круг		
7.	Бег вслед за учителем	1	Упор, вис, перекладина		
8.	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Упор, вис, перекладина		
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Упор, вис, перекладина		
10.	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Гимнаст, стенка		
11.	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1	Гимнаст, стенка		
Коррекционно-развивающие игры 1 ч.					
12.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Гимнаст, стенка		
Физическая подготовка 9 ч.					
13.	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Лаз		
14.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Лаз		
15.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Лаз		
16.	Бег в различных направлениях	1	Лаз		
17.	Бег в различных направлениях	1	Лаз		
18.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	Бег, упражнение		
19.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	Бег, упражнение		
20.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Бег, упражнение		

21.	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	Бег, упражнение		
Коррекционно-развивающие игры 4 ч.					
22.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
23.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
24.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
25.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Прыжок		
Физическая подготовка 20 ч.					
26.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1	Прыжок, толчок		
27.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1			
28.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Мяч		
29.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Мяч		
30.	Упражнения в построении парами	1	Лыжи		
31.	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1	Специальная одежда		
32.	Бег между объемными модулями	1			
33.	Прыжки на месте на двух ногах	1	Лыжная подготовка		
34.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1	Инвентарь		
35.	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Подъем, спуск		
36.	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Травма, обморожение		

	по словесной инструкции учителя				
37.	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Крепление		
38.	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Шеренга		
39.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1			
40.	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
41.	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	1			
42.	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1			
43.	Упражнения бросать мяч учителю	1	Скольжение, торможение		
44.	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1	Лезвие		
45.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1			
Игры 10 ч.					
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.	Комплекс УГ. 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» Урок- игра. «Школа мяча»,	1	Спортивный инвентарь		
Физическая подготовка 5 ч.					
56.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1	Команды		
57.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Снаряд		
58.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1	Перестроение		
59.	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	1	Гигиена		
60.	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	1	Гимнастика		
Коррекционно-развивающие игры 1 ч.					
61.	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	1	Группировка		
Физическая подготовка 7 ч.					
62.	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Спортивный инвентарь		
63.	Броски мяча (1 кг) 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		
-----	---	---	----------------------	--	--

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2ч.					
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 22 ч.					
3.	Ходьба с изменением направления	1	Ходьба		
4.	Подлезание под препятствие	1	Препятствие		
5.	Ходьба ровным шагом	1	Ходьба		
6.	Ходьба ровным шагом	1	Шаг		
7.	Ходьба по доске на полу	1	Спринтер		
8.	Прыжки с продвижением вперед	1	Спринтер		
9.	Движения ногами , приседания	1	Движения		

10.	Ползание на животе, четвереньках	1	Ползание		
11.	Броски и ловля мяча	1	Бросок		
12.	Сбивание предметов большим и малым мячом	1	Мяч		
13.	Построения и размыкания на вытянутые руки	1	Построение		
14.	Построения и размыкания на вытянутые руки	1	Построение		
15.	Прыжки по разметкам	1	Прыжок		
16.	Движения круговые руками	1	Прыжок		
17.	Сбивание предметов мячом	1	Прыжок		
18.	Метание малого мяча.	1	Мяч		
19.	Метание малого мяча.	1	Мяч		
20.	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	1			
21.	Ходьба по доске на полу	1	Бег		
22.	Прыжки с продвижением вперед	1	Бег		
23.	Бег на месте.	1	Бег		
24.	Ходьба по доске на полу	1	Ходьба		
25.	Прыжки с продвижением вперед	1	Прыжки		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 15 ч.					
26.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	1	Спортивный инвентарь		
27.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	1	Спортивный инвентарь		
29.	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	1	Спортивный инвентарь		
30.	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1	Спортивный инвентарь		
31.	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1	Спортивный инвентарь		
31.	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».	1	Спортивный инвентарь		
33.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
34.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		

35.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
36.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
37.	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	1	Спортивный инвентарь		
38.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
39.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
40.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 18 ч.					
41.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
42.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
43.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
44.	Ходьба с различными положениями рук Прыжки на месте	1	Спортивный инвентарь		
45.	Ходьба на носках пятках Бег в быстром темпе.	1	Спортивный инвентарь		
46.	Ходьба ровным шагом Бег в медленном темпе	1	Спортивный инвентарь		
47.	Преодоление препятствий при ходьбе Бег с изменением темпа	1	Спортивный инвентарь		
48.	Движения ногами , приседания	1	Спортивный инвентарь		
49.	Ползание на животе, четвереньках	1	Спортивный инвентарь		
50.	Броски и ловля мяча	1	Спортивный инвентарь		
51.	Сбивание предметов большим и малым мячом	1	Спортивный инвентарь		
52.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Спортивный инвентарь		
53.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Спортивный инвентарь		
54.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до	1	Спортивный инвентарь		

	упора присев.				
55.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Спортивный инвентарь		
56.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
57.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
58.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 11 ч.					
59.	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	1	Мяч		
60.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	Мяч		
61.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Стопа		
62.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Стопа		
63.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Стойки		
64.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Стойки		
65.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Баскетбол		
66.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Баскетболист		
67.	Коррекционная игра «На ощупь»	1	Остановка мяча		
68.	Игра «Бросайка»	1	Игра		

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2 ч.					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Легкая атлетика					
3.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки	1	Бег		
4.	Ходьба между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1	Бег		
5.	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	1	Длительный бег		
6.	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1	Ускорение		
7.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Спринтер		
8.	Прыжки на одной ноге на месте.	1	Спринтер		
9.	Медленный бег с сохранением осанки.	1	Дистанция		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 1 ч.					
10.	Чередование бега и ходьбы.	1	Бег, ходьба		

	Подвижная игра «У медведя во бору»				
Легкая атлетика 10 ч.					
11.	Перебежки группами и по одному.	1	Перебежка, группа		
12.	Медленный бег с сохранением осанки.	1	Дистанция		
13.	Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1	Шеренга		
14.	Обучение правильному захвату для выполнения метания.	1	Захват		
15.	Произвольное метание мячей в игре.	1	Прыжок		
16.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	Прыжок		
17.	Бросок большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Прыжок		
18.	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1	Метание		
19.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	Метание		
20.	Бросок большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Цель, дальность		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 15 ч.					
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		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 19 ч.					
36.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Спортивный инвентарь		
37.	Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Спортивный инвентарь		
38.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые на месте.	1	Спортивный инвентарь		
39.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые в движении.	1	Спортивный инвентарь		
40.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	Спортивный инвентарь		
41.	Комплекс упражнений с флажками.	1	Спортивный инвентарь		
42.	Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	Спортивный инвентарь		

	Подвижная игра «Совушка»				
43.	Комплекс упражнений с большими мячами. Подвижная игра «Что изменилось».	1	Спортивный инвентарь		
44.	Переползание на четвереньках по коридору.	1	Спортивный инвентарь		
45.	Переползание на четвереньках горизонтальной гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
46.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1	Спортивный инвентарь		
47.	Кружение с переступанием в медленном темпе на гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
48.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры «Удочка».	1	Лыжи		
49.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Специальная одежда		
50.	Построение в колонну по одному, по два.	1			
51.	Повороты на месте направо, налево.	1	Лыжная подготовка		
52.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) в положении стоя.	1	Инвентарь		
53.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы.	1	Подъем, спуск		
54.	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Травма, обморожение		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 14 ч.					
55.	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученьях»	1	Крепление		
56.	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Предмет		
57.	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок		
58.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка		
59.	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1	Баскетбол		
60.	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра	1	Волейбол		

	«Говорящий мяч»				
61.	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»	1	Скольжение, торможение		
62.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Передача		
63.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1			
64.	Игра «Воробушки и кот». Эстафеты.	1	Мяч		
65.	Итоговое занятие. Игра «Ловушки»	1	Мяч		
66.	Игра «Воробушки и кот». Эстафеты.	1	Стопа		
67.	Игра «Воробушки и кот». Эстафеты.	1	Стопа		
68.	Игра «Воробушки и кот». Эстафеты.	1	Стойки		

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2 ч.					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Легкая атлетика					
3.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки	1	Ходьба		
4.	Ходьба между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1	Предмет		
5.	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	1	Ходьба		
6.	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1	Ускорение		
7.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Прыжок		
8.	Прыжки на одной ноге на месте.	1	Прыжок		
9.	Медленный бег с сохранением осанки.	1	Дистанция		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 1 ч.					
10.	Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Бег, ходьба		

Легкая атлетика 10 ч.					
11.	Перебежки группами и по одному.	1	Перебежка, группа		
12.	Медленный бег с сохранением осанки.	1	Дистанция		
13.	Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1	Шеренга		
14.	Обучение правильному захвату для выполнения метания.	1	Захват		
15.	Произвольное метание мячей в игре.	1	Прыжок		
16.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	Прыжок		
17.	Бросок большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Прыжок		
18.	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1	Метание		
19.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	Метание		
20.	Бросок большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Цель, дальность		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 15 ч.					
21.	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
22.	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», «Быстро по местам».	1	Спортивный инвентарь		
23.	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1	Спортивный инвентарь		
24.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
25.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
26.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
27.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-	1	Спортивный инвентарь		

	баба».				
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		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 19 ч.					
36.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Спортивный инвентарь		
37.	Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Спортивный инвентарь		
38.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые на месте.	1	Спортивный инвентарь		
39.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые в движении.	1	Спортивный инвентарь		
40.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	Спортивный инвентарь		
41.	Комплекс упражнений с флажками.	1	Спортивный инвентарь		
42.	Комплекс упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Совушка»	1	Спортивный инвентарь		
43.	Комплекс упражнений с большими мячами. Подвижная игра «Что изменилось».	1	Спортивный инвентарь		
44.	Переползание на четвереньках по коридору.	1	Спортивный инвентарь		

45.	Переползание на четвереньках горизонтальной гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
46.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1	Спортивный инвентарь		
47.	Кружение с переступанием в медленном темпе на гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
48.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры «Удочка».	1	Льжи		
49.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Специальная одежда		
50.	Построение в колонну по одному, по два.	1			
51.	Повороты на месте направо, налево.	1	Лыжная подготовка		
52.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) в положении стоя.	1	Инвентарь		
53.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы.	1	Подъем, спуск		
54.	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Травма, обморожение		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 14 ч.					
55.	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученьях»	1	Крепление		
56.	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Предмет		
57.	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок		
58.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка		
59.	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1	Баскетбол		
60.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	Волейбол		
61.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Скольжение, торможение		
62.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Передача		

63.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1			
64.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Мяч		
65.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Мяч		
66.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Стопа		
67.	Коррекционная игра «На ощупь»	1	Стопа		
68.	Игра «Бросайка».	1	Стойки		

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2 ч.					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 ч.					
3.	Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.	1	Стойка		
4.	Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	1	Построение		
5.	Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.	1	Шеренга		
6.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	Ускорение		
7.	Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога.	1	Право, лево		
8.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	Сторона		
9.	Повороты на месте направо, налево.	1	Повороты		
Легкая атлетика 12 ч.					
10.	Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	1	Бег, ходьба		
11.	Ходьба по извилистой дорожке	1	Перебежка, группа		

12.	Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке взявшись за руки.	1	Дистанция		
13.	Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке самостоятельно.	1	Ходьба		
14.	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	Пояс		
15.	Ходьба вниз по наклонной поверхности.	1	Поверхность		
16.	Бег вслед за учителем, в направлении к нему.	1	Учитель		
17.	Бег за учителем «Догони Мишутку».	1	Догони		
18.	Чередование бега с ходьбой.	1	Ходьба		
19.	Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи».	1	Бег		
20.	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	1	Прыжки		
21.	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	1	Прыжки		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 1 ч.					
22.	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1	Пятнашки		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 4 ч.					
23.	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.	1	Руки		
24.	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.	1	Мяч		
25.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе.	1	Флажок		
26.	Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	1	Туловище		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 2 ч.					
27.	Прокатывание мяча ногой	1	Спортивный инвентарь		
28.	Игра с мячом «Футбол»	1	Спортивный инвентарь		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 2 ч.					
29.	Переноска 3-4 гимнастических палок	1	Гимнастическая палка		
30.	Переноска гимнастической скамейки и мата	1	Гимнастическая		

	под руководством и с помощью учителя.		скамья, мат		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 5 ч.					
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		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 18 ч.					
36.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Гимнастическая палка		
37.	Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Гимнастический мяч		
38.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые на месте.	1	Место		
39.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые в движении.	1	Движение		
40.	Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».	1	Погремушка		
41.	Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.	1	Указательный жест		
42.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	1	Ползать		
43.	Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».	1	Спортивный инвентарь		
44.	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	1	Спортивный инвентарь		
45.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом	1	Спортивный инвентарь		
46.	Переползание на четвереньках в медленном	1	Спортивный инвентарь		

	темпе по коридору 15-25 см				
47.	Кружение с переступанием в медленном темпе на гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
48.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры «Удочка».	1	Лыжи		
49.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Специальная одежда		
50.	Построение в колонну по одному, по два.	1			
51.	Повороты на месте направо, налево.	1	Лыжная подготовка		
52.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) в положении стоя.	1	Инвентарь		
53.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы.	1	Подъем, спуск		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 15 ч.					
54.	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Травма, обморожение		
55.	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученьях»	1	Крепление		
56.	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Предмет		
57.	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок		
58.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка		
59.	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1	Баскетбол		
60.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	Волейбол		
61.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Скольжение, торможение		
62.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Передача		
63.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого называли, тот ловит мяч».	1			
64.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча»,	1	Мяч		

	«Кого назвали, тот ловит мяч».				
65.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Мяч		
66.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Стопа		
67.	Коррекционная игра «На ощупь»	1	Стопа		
68.	Игра «Бросайка».	1	Стойки		

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2 ч.					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 ч.					
3.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	Стойка		
4.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	Построение		
5.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	1	Шеренга		
6.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	1	Ускорение		
7.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот:	1	Право, лево		

	«Сдуваем шарик», «Насос».				
8.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	1	Сторона		
9.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.	1	Повороты		
Легкая атлетика 12 ч.					
10.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Бег, ходьба		
11.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Перебежка, группа		
12.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	1	Дистанция		
13.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	1	Ходьба		
14.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Пояс		
15.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Поверхность		
16.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	Учитель		
17.	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.	1	Догони		
18.	«Ходит курочка – наседка».	1	Ходьба		
19.	Развитие выносливости. Длительный бег. Темп медленный.	1	Бег		
20.	Развитие выносливости. Длительный бег.	1	Прыжки		

	Темп медленный.				
21.	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	1	Прыжки		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 1 ч.					
22.	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1	Пятнашки		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 4 ч.					
23.	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.	1	Руки		
24.	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.	1	Мяч		
25.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе.	1	Флажок		
26.	Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	1	Туловище		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 2 ч.					
27.	Прокатывание мяча ногой	1	Спортивный инвентарь		
28.	Игра с мячом «Футбол»	1	Спортивный инвентарь		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 2 ч.					
29.	Переноска 3-4 гимнастических палок	1	Гимнастическая палка		
30.	Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.	1	Гимнастическая скамья, мат		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 5 ч.					
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.	Совершенствование ведения, передач. Бросок одной рукой.	1	Спортивный инвентарь		
34.	Техника метания малого мяча. Развитие силы.	1	Спортивный инвентарь		
35.	Подвижные игры «Попади в обруч»,	1	Спортивный инвентарь		

	«Веселый обруч».				
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 18 ч.					
36.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Гимнастическая палка		
37.	Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Гимнастический мяч		
38.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые на месте.	1	Место		
39.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые в движении.	1	Движение		
40.	Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».	1	Погремушка		
41.	Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.	1	Указательный жест		
42.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	1	Ползать		
43.	Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».	1	Спортивный инвентарь		
44.	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	1	Спортивный инвентарь		
45.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом	1	Спортивный инвентарь		
46.	Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см	1	Спортивный инвентарь		
47.	Кружение с переступанием в медленном темпе на гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
48.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры «Удочка».	1	Лыжи		
49.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Специальная одежда		
50.	Построение в колонну по одному, по два.	1			
51.	Повороты на месте направо, налево.	1	Лыжная подготовка		
52.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) в положении стоя.	1	Инвентарь		

53.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы.	1	Подъем, спуск		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 15 ч.					
54.	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Травма, обморожение		
55.	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученьях»	1	Крепление		
56.	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Предмет		
57.	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок		
58.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка		
59.	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1	Баскетбол		
60.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	Волейбол		
61.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Скольжение, торможение		
62.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Передача		
63.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Мяч		
64.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Мяч		
65.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Мяч		
66.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Стопа		
67.	Коррекционная игра «Не смотри, но угадай»	1	Предмет		
68.	Игра «Кто быстрее».	1	Стойки		

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

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Теория. Основы знаний 2 ч.					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		

2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 ч.					
3.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Стойка		
4.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Построение		
5.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Шеренга		
6.	Упражнения на координацию	1	Ускорение		
7.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	1	Право, лево		
8.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	1	Сторона		
9.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.	1	Повороты		
Легкая атлетика 12 ч.					
10.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Бег, ходьба		
11.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	1	Перебежка, группа		
12.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	1	Дистанция		
13.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Ходьба		
14.	Упражнения на гибкость	1	Пояс		
15.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	1	Поверхность		
16.	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	Учитель		

17.	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.	1	Догони		
18.	«Ходит курочка – наседка».	1	Ходьба		
19.	Развитие выносливости. Длительный бег. Темп медленный.	1	Бег		
20.	Развитие выносливости. Длительный бег. Темп медленный.	1	Прыжки		
21.	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	1	Прыжки		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 1 ч.					
22.	Элементы спортивных игр -волейбол.	1	Пятнашки		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 4 ч.					
23.	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.	1	Руки		
24.	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.	1	Мяч		
25.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе.	1	Флажок		
26.	Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	1	Туловище		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 2 ч.					
27.	Прокатывание мяча ногой	1	Спортивный инвентарь		
28.	Игра с мячом «Футбол»	1	Спортивный инвентарь		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 2 ч.					
29.	Перестроение из одной шеренги в две.	1	Шеренга		
30.	Из положения лёжа на спине «мостик»	1	Гимнастическая мостик		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 5 ч.					
31.	«Не давай мяча водящему».	1	Водящий		
32.	«Не давай мяча водящему».	1	Водящий		

33.	Ведение мяча в движении шагом.	1	Шаг		
34.	Эстафета «Передал - садись».	1	Эстафета		
35.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 18 ч.					
36.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Гимнастическая палка		
37.	Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Гимнастический мяч		
38.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые на месте.	1	Место		
39.	Основные положения и движения частей тела, выполняемые в движении.	1	Движение		
40.	Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».	1	Погремушка		
41.	Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.	1	Указательный жест		
42.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	1	Ползать		
43.	Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».	1	Спортивный инвентарь		
44.	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	1	Спортивный инвентарь		
45.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом	1	Спортивный инвентарь		
46.	Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см	1	Спортивный инвентарь		
47.	Кружение с переступанием в медленном темпе на гимнастической скамейке.	1	Спортивный инвентарь		
48.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры «Удочка».	1	Лыжи		
49.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Специальная одежда		
50.	Построение в колонну по одному, по два.	1			

51.	Повороты на месте направо, налево.	1	Лыжная подготовка		
52.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) в положении стоя.	1	Инвентарь		
53.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы.	1	Подъем, спуск		
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты 15 ч.					
54.	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Травма, обморожение		
55.	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученьях»	1	Крепление		
56.	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Предмет		
57.	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок		
58.	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка		
59.	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1	Баскетбол		
60.	«Мяч под ногами»	1	Волейбол		
61.	«Мяч под ногами»	1	Скольжение, торможение		
62.	«Мяч с четырёх сторон»	1	Передача		
63.	«Мяч с четырёх сторон»	1	Мяч		
64.	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Мяч		
65.	Подвижные игры «Лисы и куры»	1	Лиса, курица		
66.	Подвижные игры «Удочка и рыбак».	1	Удочка		
67.	Коррекционная игра «День-ночь»	1	День, ночь		
68.	Подвижная игра «Совы и мыши».	1	Сова, мышь		