



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17
Невского района Санкт-Петербурга**

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____/С.В. Сандеева
Приказ № 77-ш от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Предметная область «Физическая культура»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант2)

6 класса

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2

Составила: Юшкина О.А.

Санкт-Петербург

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6в класса с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного предмета (курса) и предметные результаты.

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

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

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Оценка предметных результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий (операций), внесенных в СИПР. Например, "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по

образцу", "выполняет действие с частичной физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; представление: "узнает объект", "не всегда узнает объект" (ситуативно), "не узнает объект". Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

3. Содержание учебного предмета (курса) для каждого класса обучения. Обязательный минимум содержания рабочей программы устанавливается в соответствии с ФАООП и ФГОС У/О

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В настоящее время учителю представлено право выбора конкретной учебной программы из существующих государственных. Выбор фитнес-программы должен быть грамотным и целесообразным. Программа базируется на вариативности учебных планов, свободе выбора направлений фитнеса и видов физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от условий проведения. А также она должна зависеть от типа учреждения, отвечать его задачам, контингенту занимающихся, возможностей учителей и учащихся, профессиональной компетентности педагога, условиям проведения, наличия материально-технического обеспечения и др. Для этого разработана примерная модель программы третьего урока адаптивной физической культуры «Фитнесс-гимнастика» с оздоровительной-развивающей и танцевально-игровой направленностью, для обучающихся по «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) в 6 классе.

В программу вошёл следующий учебно- практический материал:

1.Базовая гимнастика

1.1 Строевые упражнения.

1.2 Специальные музыкально –ритмические упражнения.

1.3 Общеразвивающие упражнения.

1.4 Музыкально-ритмические танцы.

2. Игровая гимнастика

2.1 Музыкально - подвижные игры.

3. Коррекционная гимнастика

3.1 Упражнения на осанку.

3.2 Пальчиковая гимнастика.

3.3 Упражнения с массажным мячиком.

4.Фитбол – гимнастика (общеразвивающая направленность)

4.1 Общеразвивающие упражнения с фитболом.

4.2 Основные исходные положения.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата коррекции	Кол-во часов на тему	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Коррекционные подвижные игры							
1			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Подвижные игры и эстафеты.	Строевые упражнения. Построение по черте в шеренгу. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Сюжетно ролевые игры. Подвижные игры и эстафеты. Основы Олимпийского движения СОК. Виды спорта. СОК	Вводный Текущий
Физическая подготовка							
2			1	Комбинированный	Построение в шеренгу, колонну.	Строевые упражнения. Построение по черте в шеренгу, колонну. Ходьба: за учителем, держась за руки; в заданном направлении. Ходьба и бег с заданием. ОРУ.без предмета. Коррекционная подвижная игра.	Текущий.
3			1	Комбинированный	Ходьба и бег с заданием.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба в заданном направлении. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны. ОРУ без предмета. Бег. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
4			1	Комбинированный	Ползание на четвереньках и животе.	Строевые упражнения. Принятие исходного положения для построения. Ходьба с заданием: ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ползание ие на	Текущий. Оценивается уровень сформированности представлений и

						четвереньках(по гимнастическому мату, по гимнастической скамейке. Коррекционная подвижная игра.	самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
5			1	Комбинированный	Ходьба с изменением темпа и направления движения.	Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук. Движения руками при ходьбе. Бег с изменением темпа и направления движения.Ползание на четвереньках и животе. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
6			1	Комбинированный	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий".	Принятие исходного положения для построения. Построение по черте в шеренгу. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ползание на четвереньках. Коррекционная подвижная игра. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание потуннелю, бег, передача эстафеты.	Текущий. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР

7			1	Комбинированный	Подвижные игры, эстафеты.	Принятие исходного положения для построения. Построение по черте в шеренгу. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ползание на четвереньках. Коррекционная подвижная игра. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	Текущий. Наблюдение.
Физическая подготовка							
8			1	Комбинированный	Ходьба и бег между предметами.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба с заданием Ходьба и бег: между предметами. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде: демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъёмна лестницу...). Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
9			1	Комбинированный	Бег с изменением темпа	Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Бег с изменением темпа. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде: демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъёмна лестницу...). Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.

10			1	Комбинированный	Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук).. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
11			1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Ходьба: между предметами. Основные исходные положения. Ходьба с изменением темпа. Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).Коррекционная подвижная игра. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
12			1	Комбинированный	Подвижные игры с бегом. Челночный бег.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук). Челночный бег.	Текущий. Наблюдение.
13			1	Комбинированный	Эстафета «Полоса препятствий».	Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. Прыжки на двух ногах на месте. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, перешагивание через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	Текущий. Наблюдение.
Физическая подготовка							
14			1	Комбинированный	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметом.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Основные исходные положения. Ходьба между предметами. Ходьба с изменением темпа. Ходьба с заданием. Прыжки на двух ногах на месте и спродвижением. Общеразвивающие и корригирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот	Текущий. Оценивается уровень сформированности

						(нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Сгибание фаланг пальцев. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметом. Коррекционная подвижная игра.	представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действиях внесённых в СИПР
15			1	Комбинированный	Преодоление препятствий при ходьбе	Строевые упражнения. Ходьба с заданием (с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе.). Бег в умеренном темпе за учителем. Основные исходные положения. Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Общеразвивающие и корригирующие упражнения: сгибание фаланг пальцев. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
16			1	Комбинированный	Упражнения используя гимнастическую скамейку.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием (с различным положением рук, с высоким подниманием бедра). Бег в умеренном темпе за учителем. Основные исходные положения Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Упражнения используя гимнастическую скамейку. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
17			1	Урок развивающего контроля	Метание мяча в цель. Тестирование по физической подготовке	Строевые упражнения. Ходьба с заданием (с различным положением рук, с высоким подниманием бедра). Бег в умеренном темпе за учителем. Основные исходные положения рук(на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Метание мяча в цель. Коррекционная подвижная игра.	Тестирование по физической подготовке

Велосипедная подготовка.							
18			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Составные части велосипеда.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. . Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа"-упражнения в данных и.п.. Коррекционная подвижная игра.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
19			1	Комбинированный	Эстафеты.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. . Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа" упражнения в данных и.п... Коррекционная подвижная игра. Игры в паре. Эстафеты.	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
20			1	Комбинированный	Игры с передачей предметов.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь . Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Подвижные игры на внимание. Игры с передачей предметов.	Текущий. Наблюдение.

Физическая подготовка							
21			1	Комбинированный	Бросание мяча на дальность.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения рук. ". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Бросание мяча на дальность. .Подвижные игры на внимание. Игры с передачей предметов.	Текущий. Наблюдение.
22			1	Комбинированный	Метание мяча в цель.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой.. Метание мяча в цель.Подвижные игры	Текущий. Наблюдение.
23			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Метание мяча на дальность Метание мяча в цель. .Подвижные игры	Текущий. Наблюдение.
24			1	Комбинированный	Передача предметов по кругу	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
25			1	Комбинированный	Музыкально – ритмические упражнения.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу Подвижные игры. Музыкально –ритмические упражнения (хлопки , притопы).	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень сформированности представлений и самостояте

							льность обучающе гося при выполнени и действий внесённых в СИПР
Коррекционные подвижные игры							
26			1	Комбинированный	Футбол. Ведение мяча. Выполнение удара в ворота с места.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Ведение мяча.	Текущий. Наблюдение.
27			1	Комбинированный	Футбол. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. ОРУ с предметом. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Текущий. Наблюдение.
Велосипедная подготовка							
28			1	Комбинированный	Составные части велосипеда. Езда на велотренажёре	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Передача предметов по кругу. Подвижные игры: хороводные игры: «Каравай». Составные части велосипеда. Езда на велотренажёре	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении

							и действий внесённых в СИПР
Физическая подготовка							
29			1	Комбинированный	Музыкально-ритмические танцы.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Музыкально- подвижные игры : «Собирайка».	Текущий. Наблюдение.
30			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке. Музыкально- подвижные игры : «Собирайка».Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Подвижные игры. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вправо, влево). Упражнения на и около гимнастической стенки.	Текущий. Наблюдение.
31			1	Комбинированный	Упражнения используя гимнастическую стенку.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Основные положения и движения. Упражнения используя гимнастическую стенку.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вправо, влево). Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
Велосипедная подготовка							
32			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда. Тестирование по физической подготовке	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда. Упражнения и лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.	Тестирование по физической подготовке. Текущий.

							Наблюдение.
Физическая подготовка							
33			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической скамейке	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
34			1	Комбинированный	Прыжки в длину с места.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Положения лёжа (на боку, на спине, на животе). Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	Текущий. Наблюдение.
35			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической скамейке (ползание)	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Положения лёжа (на боку, на спине, на животе). Упражнения на гимнастической скамейке (ползание). Приседание. Упражнения используя гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
36			1	Комбинированный	Подвижная игра: «Третий лишний»	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. Упражнения используя гимнастическую скамейку. Подвижная игра: «Найди своё место». «Третий лишний»	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень

							сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
37			1	Комбинированный	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Различные исходные положения "стоя" Под Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Эстафеты с передачей предметов. Отбивание волана снизу (сверху).	Текущий. Наблюдение.
Лыжная подготовка							
38			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Ступающий шаг. Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
39			1	Комбинированный	Подвижные игры с бегом.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения.	Текущий. Наблюдение.

40			1	Комбинированный	Игры с преодолением препятствий.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Подвижная игра: «Найди своё место». Музыкальная подвижная игра: «Зонтики». Игры с преодолением препятствий.	Текущий. Наблюдение.
Лыжная подготовка							
41			1	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подвижные игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Подвижные игры в зимний период.	Текущий. Наблюдение.
42			1	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Ступающий шаг. Игры в зимний период.	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
Велосипедная подготовка							
43			1	Комбинированный	Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда. Упражнения и лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры	Текущий. Наблюдение.

Лыжная подготовка							
44			1	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подвижные игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Подвижные игры в зимний период.	Текущий. Наблюдение.
45			1	Комбинированный	Ступающий шаг. Игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Подвижные игры. Игры в зимний период. Ступающий шаг без лыж.	Текущий. Наблюдение.
Физическая подготовка							
46			1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. общеразвивающие упражнения с мячом. Перекаты мяча (разного размера) по полу. Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
47			1	Комбинированный	Броски, передачи и удары мяча.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. общеразвивающие упражнения с мячом. Перекаты мяча (разного размера) по полу. Броски мяча вперёд из разных исходных положений двумя руками. Бросок мяча вперёд одной рукой. Удары мяча об пол и ловля двумя руками. Передачи мяча из разных исходных положений Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР

48			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Упражнения с мячами разного размера. Тестирование по физической подготовке.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. Общеразвивающие упражнения с мячом. Перекаты мяча (разного размера) по полу. Броски мяча вперёд из разных исходных положений двумя руками. Бросок мяча вперёд одной рукой. Удары мяча об пол двумя руками Подвижные игры. Тестирование по физической подготовке.	Тестирование по физической подготовке. Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
49			1	Комбинированный	Баскетбол .Броски мяча в кольцо двумя руками.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ. .Метание мяча в цель. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Текущий. Наблюдение.
50			1	Комбинированный	Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу)через сетку.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Метание мяча на дальность .Передача предметов по кругу, в шеренге. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча Подача волейбольного мяча сверху (снизу)через сетку. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Текущий. Наблюдение.
Физическая подготовка							
51			1	Комбинированный	Музыкально-ритмические танцы.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Музыкально- подвижные игры : «Собирайка».	Текущий. Наблюдение.

52			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Музыкально- подвижные игры : «Собирайка».Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
Плавание							
53			1	Комбинированный	Движений ногами и руками лежа на животе и спине в плавании.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Упражнения и лазание по гимнастической стенке. Выполнение движений ногами и руками , лежа на животе, в плавании. Движений ногами и руками, лежа на спине в плавании. Подвижные игры.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
54			1	Комбинированный	Баскетбол .Броски мяча в кольцо двумя руками.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг.ОРУ. Передача предметов по кругу. Музыкально – ритмические упражнения. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Текущий. Наблюдение.
55			1	Комбинированный	Волейбол. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу)через сетку.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Передача предметов по кругу, в шеренге. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча Поддача волейбольного мяча сверху (снизу)через сетку. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Текущий. Наблюдение.

56			1	Комбинированный	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу Подвижные игры. Музыкально –ритмические упражнения (хлопки , притопы). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Волейбол. Узнавание волейбольного мяча Подача волейбольного мяча сверху (снизу)через сетку. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Текущий. Наблюдение.
Физическая подготовка							
57			1	Комбинированный	Музыкально-ритмические танцы, композиции	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Специальные музыкально –ритмические упражнения :формирование умений двигаться под музыку. Музыкально-ритмические танцы: «Автобус». подвижные игры	Текущий. Наблюдение.
58			1	Комбинированный	Прыжки на двух ногах с запрыгиванием в определённые зоны.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Специальные музыкально –ритмические упражнения :формирование умений двигаться под музыку. Музыкально-ритмические танцы: «Автобус». Прыжки на двух ногах с запрыгиванием в определённые зоны Подвижные игры	Текущий. Наблюдение. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении

							и действий внесённых в СИПР
59			1	Комбинированный	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на развитие мелкой моторики.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. общеразвивающие и корригирующие упражнения на развитие мелкой моторики с массажным мячом. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Прыжки на двух ногах с запрыгиванием в определённые зоны. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Текущий. Наблюдение.
Коррекционные подвижные игры							
60			1	Комбинированный	Игры с передачей предметов.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. . Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Подвижные игры на внимание. Игры с передачей предметов. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре	Текущий. Наблюдение.
61			1	Комбинированный	Элементы спортивных игр и спортивных	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги	Текущий. Наблюдение.

					упражнений. Бадминтон.	в круг. Передача предметов по кругу. Музыкально –ритмические упражнения (хлопки , притопы).	
Туризм							
62			1	Комбинированный	Предметы туристического инвентаря. Туристическая прогулка.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Общеразвивающие упражнения с предметом. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Туристическая прогулка.	Текущий. Наблюдение Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
63			1	Комбинированный	Туристическая прогулка. Преодоление полосы препятствий.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Общеразвивающие упражнения с предметом. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Туристическая прогулка. Преодоление полосы препятствий.	Текущий. Наблюдение
Коррекционные подвижные игры							
64			1	Комбинированный	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Различные исходные положения "стоя" Под Бадминтон.	Индивидуальная форма

						Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Эстафеты с передачей предметов.	контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении и действий внесённых в СИПР
65			1	Комбинированный. Урок развивающего контроля	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу. Тестирование по физической подготовке. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	Текущий. Наблюдение. Тестирование по физической подготовке.
66			1	Комбинированный	Футбол. Выполнение удара в ворота с места. Ведение мяча.	Строевые упражнения, ОРУ. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	Текущий. Наблюдение
67				Комбинированный	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Строевые упражнения, ОРУ Элементы спортивных игр и спортивных упражнений футбол , бадминтон.	Текущий. Наблюдение

68		24.05		Комбинированный	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений футбол , бадминтон.	Итоговый. Наблюдение.
----	--	-------	--	-----------------	--	---	-----------------------

4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура;
- Дефектология;
- Теория и практика физической культуры;

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

