

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тульская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
МКОУ «Тульская СОШ»
Протокол № 1
от « 26 » августа 2024 г.
Руководитель МО
Ф.И.О. _____/Галкина Н.Г./

СОГЛАСОВАНО

от « 26 » августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
Ф.И.О. _____ /Ухова О.И./

УТВЕРЖДАЮ

от « 02 » сентября 2024 г.
Директор МКОУ
«Тульской СОШ»
Ф.И.О. _____/Корчевая Н.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

4класса

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовой статус рабочей программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (СанПиН 2.4.2.3286-15).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального

Особенности контингента обучающихся.

Особенности контингента обучающихся. В классе обучается 5 детей с интеллектуальной недостаточностью. Все учащиеся имеют инвалидность. Двое детей имеют проблемы опорно-двигательной сферы (6.4). Один ребенок имеет серьезные нарушения зрения и отсутствие слуха, 1.4. В связи с этим, адаптированная программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей.

Общая характеристика учебного предмета

Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов,

конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи: 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;

2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из пяти образовательных областей - «Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта,

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа разработана на основе Примерной Адаптированной Основной Общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой УО (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Формы организации учебного процесса: основной формой организации учебного процесса является урок (фронтальные занятия с индивидуальным подходом)

Средства контроля.

Промежуточная аттестация может проводиться как в устной форме, так и в виде практической работы.

Общие планируемые результаты освоения содержания курса.

Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,

- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве

Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
- самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Минимальный уровень

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение основных положений и движений:

- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
- умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Виды передвижения:

- ползание и лазание;
- ходьба;
- бег;
- прыжки

Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.

Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

Достаточный уровень

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:

усталость, болевые ощущения, др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

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

Планируемые требования к уровню подготовки учащихся.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.

Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя.

Играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.

Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и

др. с помощью учителя.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассматривание оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. ***Подвижные игры.***

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Ходьба и бег.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).

Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.

Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. п.), по игровой дорожке.

Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).

Формирование умений учащихся двигаться под музыку.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках. вправо (влево),... Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Коррекционная направленность предмета:

Предмет адаптивная физическая культура направлен на развитие и коррекцию физических, сенсорных и психических нарушений. Развитие и коррекцию основных локомоций (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), координационных способностей, равновесия, ритма и темпа движений. Профилактику и коррекцию вторичных нарушений, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление организма.

Предмет адаптивная физическая культура решает следующие коррекционные задачи:

Коррекция основных видов движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании:

- Согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- Согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- Согласованности движений и дыхания;
- Формирование движений за счет сохранных функций.

Коррекция и развитие координационных способностей:

- Компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций:
- Дифференцировки усилий, времени и пространства;
- Расслабления;
- Быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- Статического и динамического равновесия;
- Ритмичности движений;
- Точности мелких движений кисти и пальцев.

Коррекция и развитие физической подготовленности:

- Развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- Формирование и коррекция осанки;
- Профилактика и коррекция плоскостопия;
- Коррекция массы тела;
- Коррекция речевого дыхания;
- Коррекция расслабления.

Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- Развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- Дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- Развитие зрительной и слуховой памяти;
- Развитие зрительного и слухового внимания;
- Дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- Развитие воображения;
- Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование, для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного 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, баскетбольные мячи,.

Критерии оценивания: Оценивание знаний учащихся происходит условно, с учетом нозологии и индивидуальных особенностей детей.

Литература

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

- Программа образования с умеренной и тяжелой умственной отсталостью /Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Лапикова. – СПб.: ЦДК 2011.-480 с.

Календарно- тематическое планирование. 4Вкл

П/П	Тема урока.	Кол-во часов.	Формы контроля.	Тип урока	Коррек.работа
1	Техника безопасности на занятии.	1	индивидуальный	Вводный урок	
2	Дыхательные упражнения	1	индивидуальный	Изучение нового материала	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности;
3	Дыхательные упражнения.	1	индивидуальный	Изучение нового материала	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
4	Упражнения на расслабление.	1	индивидуальный	Изучение нового материала	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
5	Упражнения на расслабление.	1	индивидуальный	комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
6	Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Зрительная	1	индивидуальный	комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей

	гимнастика.				
7	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1	индивидуальный	Изучение нового материала .	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
8	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Слепая лиса».	1	индивидуальный	комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
9	Тренировка дыхания с произнесением звуков на выдохе с имитационными движениями.	1	индивидуальный	Совершенствование изученного материала.	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
10	Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.			комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
11	Час здоровья.	1		комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
12	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи».	1		Смешанный урок	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию
13	Передача мяча в	1		Изучение нового	Развитие

	парах. Зрительная гимнастика.			материала	двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
14	Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.	1	индивидуальный	Изучение нового материала	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья,
15	Прогулка в лес.	1		Смешанный урок	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья,
16	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		комплексный	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья,
17	Упражнения по удерживанию головы в поворотах.	1	индивидуальный	комплексный	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья,
18	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Запрещенное движение".	1		Смешанный урок	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности

19	Плавные помахивания руками, отведенными в стороны. Игра «Ветерок».	1		комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
20	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
21	Движения прямыми руками с перекрестной координацией. Игра «Светофор».	1	индивидуальный	комплексный	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья,
22	Упражнения для формирования равновесия.	1		Изучение нового материала	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
23	Простейшие сочетания изученных движений.	1		Совершенствование нового материала.	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности
24	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		комплексный	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья,
25	Упражнения для расслабления мышц.		индивидуальный	комплексный	развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;

					укрепление здоровья,
26	Упражнения с обручем, гимнастической палкой.	1	индивидуальный	Изучение нового материала	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей
27	Передача мяча в парах. Игра «День и ночь»	1		комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
28	Метания, передача предметов и переноска грузов.	1		Изучение нового материала	Коррекция и развитие координационных способностей
29	Метания, передача предметов	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
30	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей».	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
31	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Дождик капает».	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
32	Упражнения на расслабление	1		комплексный	
33	Зрительная гимнастика.	1		Изучение нового материала	Коррекция и развитие координационных способностей
34	Брюшное и грудное дыхание	1		комплексный	Приобретение необходимых

					знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья
35	Упражнения на координацию движений	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
36	Игры с элементами бросков: «Удочка».	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
37	Игры на развитие гибкости. Игра «Змейка».	1		Смешанный урок	укрепление здоровья
38	Упражнения на развитие координаций движений	1	индивидуальный	комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
39	Упражнения на укрепления мышечного корсета позвоночника	1	индивидуальный	Изучение нового материала	укрепление здоровья
40	Упражнения на равновесия	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
41	Упражнения с мячом	1		комплексный	
42	Упражнения для глаз	1		комплексный	укрепление здоровья
43	Упражнения для глаз	1	индивидуальный	Закрепление	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
44	Пальчиковая	1		комплексный	Коррекция и

	гимнастика					развитие координационных способностей
45	Упражнения для глаз	1	индивидуальный	комплексный		укрепление здоровья
46	Упражнения с мячом	1	индивидуальный	комплексный		
47	Упражнения на укрепления мышечного корсета позвоночника	1	индивидуальный	комплексный		Коррекция и развитие координационных способностей
48	Упражнения для рук	1	индивидуальный	комплексный		развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
49	Упражнения для глаз	1	индивидуальный	комплексный		
50	Упражнения для развития мышц коленного сустава	1		комплексный		Коррекция и развитие координационных способностей
51	Упражнения для глаз	1		комплексный		
52	Упражнения на укрепления мышечного корсета позвоночника	1	индивидуальный	Совершенствование изученного материала		Коррекция и развитие координационных способностей
53	Упражнения для глаз	1		комплексный		
54	Упражнения с мячом	1		комплексный		Коррекция и развитие координационных способностей
55	Упражнения на расслабления	1		комплексный		

56	Упражнения для глаз	1		комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
57	Упражнения на расслабления	1		Совершенствование изученного материала	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
58	Упражнения на укрепления мышечного корсета позвоночника	1	групповой	Закрепление	Коррекция и развитие координационных способностей
59	Игры на внимание	1	групповой	комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
60	Игры на ориентировку в пространстве	1	групповой	комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
61	Игры малой подвижности	1	групповой	комплексный	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
62-64	Игры на развития ловкости	3	групповой	комплексный	Коррекция и развитие координационных способностей
65-68	Подвижные игры.	4	групповой	комплексный	
Итого		68			

1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1В кл (АДАПТИВНАЯ)

№	Наименование раздела программы и тем занятий	Дата		Элементы содержания занятия	Возможные предметные результаты
		по плану	Факт		
	Физическая подготовка.				
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	05.09	1	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение правил техники безопасности, Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
2	Упражнения для формирования правильной осанки	07.09	1	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Упражнения для формирования правильной осанки.П/И.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
3	Дыхательные упражнения	12.09	1	Построение перестроение. Построение в колонну по одному парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Игра малой подвижности	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.
4	Основные положения и движения (по подражанию)	14.09	1	Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения головы, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да»; «ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти рук.(сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание разгибание кисти
5	Основные положения	19.09	1	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание в локтевых суставах. Подвижная игра «У медведя во бору»	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
6	Упражнения для формирования правильной осанки	21.09	1	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Упражнения для	Подражательные действия по построению и перестроению в

				формирования правильной осанки	колонне.
7	Дыхательные упражнения	26.09	1	<p>Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег.</p> <p>Дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. «Паровоз» - «чу, чу, чу»-выдох. «Самолёт» «у-у-у». Игра малой подвижности. «На праздник»</p>	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.
8	Прыжки	28.09	1	<p>Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.
9	Прыжки	03.10	1	<p>Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.
10	Прыжки	05.10	1	<p>Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.
11	Развитие координационных способностей	10.10	1	<p>Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.</p>	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
12	Ходьба и бег	12.10	1	<p>Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по одному, по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. ОРУ без предметом</p> <p>построение в колонну по одному с помощью учителя</p>	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу
13	Ходьба и бег. Дыхательные упражнения	17.10		<p>Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в</p>	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.

				нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	
14	Ходьба и бег	19.10		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
15	Прыжки	24.10		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися прыжков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
16	Развитие координационных способностей	26.10		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
	Физическая подготовка				
17	Построение и перестроение	07.11	1	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	09.11	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	14.11	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	
20	Лазание и перелазание	16.11	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание

				стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. пролезание через обруч стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	
21	Равновесие	21.11	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.
22	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	23.11	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Выполнение подражательных действий лазание по наклонной скамейке.
23	Равновесие	28.11	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.
24	Лазание и перелезание	30.11	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. пролезание через обруч стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	05.12	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание

				обручами. П/И	
26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	07.12		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способности	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	12.12	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
28	Упражнение на формирование правильной осанки	14.12	1	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
29	Равновесие	19.12	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.
30	Лазание и перелезание	21.12	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
31	Профилактика плоскостопия	26.12	1	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	28.12	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
	Физическая				

	подготовка				
33	Лазание и перелазание	16.01	1	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя.</p> <p>Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см.</p> <p>Перелезание через препятствие высотой до 70 см. пролезание через обруч стоящий вертикально.</p> <p>Перешагивание через гимнастическую палку. П/И</p>	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	18.01	1	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с мячами. П/И</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
35	Комплексное развитие физических качеств	23.01	1	<p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
36	Развитие координации движений	25.01	1	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений</p>	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
	Коррекционные подвижные игры				
37	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	30.01	1	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.</p> <p>Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
38	Игры на развитие внимания	31.01	1	<p>Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.

	Физическая подготовка				
39	Лазание и перелазание	06.02	1	<p>Ходьба.Бег ОРУ с предметами.Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя.</p> <p>Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору15-25см.</p> <p>Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально.</p> <p>Перешагивание через гимнастическую палку. П/И</p>	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
40	Упражнение на формирование правильной осанки	07.02	1	<p>Ходьба.Бег ОРУ с предметами.</p> <p>Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.</p>	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
	Коррекционные подвижные игры				
41	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	13.02	1	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.</p> <p>Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
42	Игры на развитие внимания	14.02	1	<p>Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
	Физическая подготовка				
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	20.02	1	<p>Ходьба.Бег ОРУ с предметами</p> <p>Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с гимнастическими палками. П/И</p>	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.

44	Упражнение на формирование правильной осанки	21.02	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
45	Лазание и перелезание	27.02	1	Ходьба.Бег. Перелезание через препятствие высотой до1м.Игры лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
46	Лазание и перелезание. Дыхательные упражнения.	28.02		Ходьба.Бег ОРУ с предметами.Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание
47	Комплексное развитие физических качеств	06.03	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
48	Развитие координации движений	07.03	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
	Коррекционные подвижные игры				
49	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	13.03	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.

				способностей	
50	Игры на развитие внимания	14.03	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
	Физическая подготовка				
51	Развитие скоростно-силовых способностей	20.03	1	Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	21.03	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
	III четверть 20 часов				
	IV четверть		16		
	Физическая подготовка				
53	Прыжки	03.04	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки).	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.
54	Упражнение на формирование правильной осанки	04.04	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
55	Развитие скоростно-силовых способностей	10.04	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
56	Развитие координации движений	11.04	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Ходьба. Бег ОРУ с предметами	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.

				Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	
57	Метание теннисного мяча	17.04	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель3-4метров.Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подражательные действия броски малого мяча в стену.
58	Ходьба и бег	18.04	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
59	Метание теннисного мяча	24.04	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель3-4метров.Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, броски малого мяча в стену..
60	Ходьба и бег	25.04	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. ПИ «Воробы и вороны»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
61	Упражнение на формирование правильной осанки	02.05	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
	Коррекционные подвижные игры				
62	Игры с метанием,	08.05	1	Бросок мяча снизу на месте в	Подражательные действия по

	передачей и ловлей мяча			щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	передачи, ловле мяча.
63	Игры на развитие внимания	15.05	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
	Физическая подготовка				
64	Развитие координации движений	16.05	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.
65	Упражнение на формирование правильной осанки	22.05	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.
	Коррекционные подвижные игры				
66	Игры на развитие внимания	23.05	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.
67	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	29.05	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	Подражательные действия по передаче, ловле мяча.
68	Игры на развитие внимания	30.05	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.

				порядок строгий». «Стань правильно»	
	За год 68 занятий				