

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"
МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



Мовсесян Р.Л.

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МС



Тухикян О.Г.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Бугаев С.А.

Приказ № 222
от «29» августа 2025 г.



Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2
«Адаптивная физическая культура»
(2, 4 классы)

Чалтырь
2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

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

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

В соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий адаптивной физической культурой определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, основные задачи, на решение которых направлена коррекционно-развивающая деятельность (1-4 г.о.) является:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал,

который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

В соответствии с индивидуальными учебными планами рабочая программа во 2 и 4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает (*на весь период обучения в рамках реализации ФГОС УО):

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, , массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека.

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухозрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при переключении предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансирующая поверхность, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при переключении предметов справа налево, сверху вниз.

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на

правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя;,,; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекачивание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок,

желуди); вкладывание предметов в руку(игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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 и т.д.), 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.

Возможные предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физкультура» на весь период обучения(в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

| | |
|--|---|
| 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений | <input type="checkbox"/> освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); <input type="checkbox"/> освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; <input type="checkbox"/> совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | <input type="checkbox"/> умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое |
| 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью | <input type="checkbox"/> умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; <input type="checkbox"/> повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений |
| 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания | <input type="checkbox"/> интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; <input type="checkbox"/> умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная
физкультура»

2 класс

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема урока</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Основные виды учебной деятельности</i> |
|------------------|---|-------------------------|---|
| 1. | Вводный урок. Начальные сведения о физической культуре. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль. | 1 | Знакомятся с физкультурным оборудованием, правилами поведения в спортивном зале. |
| 2. | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. | 2 | Упражняются в ходьбе в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения. |
| 3. | Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 2 | Упражняются в ходьбе на носках и прыжках на двух ногах с продвижением вперед. |
| 4. | Построение в одну шеренгу. | 1 | Учатся строиться в одну шеренгу, упражняются в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения. |
| 5. | Броски и ловля мяча двумя руками. | 1 | Упражняются в бросках и ловле мяча двумя руками. |
| 6. | Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. | 2 | Учатся ходьбе на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии. |
| 7. | Ходьба в чередовании с бегом. | 2 | Упражняются в чередовании ходьбы и бега. |
| 8. | Прыжки на двух ногах на месте. | 1 | Упражняются в прыжках на двух ногах на месте. |
| 9. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 2 | Упражняются в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. |
| 10. | Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте. | 1 | Учатся ходьбе с различным положением рук, действовать по сигналу. |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 11. | Ходьба с перешагиванием через предметы. | 1 | Учатся преодолевать препятствия при ходьбе. |
| 12. | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Делай, как я». Учатся действовать по сигналу во время движения. |
| 13. | Подвижные игры без предметов. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Найди свое место». Учатся находить свое место по сигналу. |
| 14. | Подвижные игры с мячом. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Ловишка с мячом». Учатся бросанию мяча в цель на бегу. |

| <i>№</i> | <i>Тема урока</i> | <i>Кол-во</i> | <i>Основные виды учебной деятельности</i> |
|----------|--|----------------|--|
| 15.n/n | Подвижные игры с бегом. | <i>часов</i> 2 | Знакомятся с правилами игры «Ловишка с обручем». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков. |
| 16. | Подвижные игры с прыжками. | 2 | Знакомятся с правилами игры «С кочки на кочку». Учатся прыгать по разметке. |
| 17. | Подвижные игры с бросанием, ловлей. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Кого назвали, тот и ловит». Учатся бросанию и ловле мяча во время бега. |
| 18. | Подвижные игры сбегом и прыжками. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Достань до мяча». Учатся высоко подпрыгивать на бегу. |
| 19. | Медленный бег. | 3 | Учатся действовать по сигналу. Упражняются в медленном беге. |
| 20. | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 | Учатся действовать по сигналу. Упражняются в чередовании ходьбы и бега. |
| 21. | Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. | 2 | Учатся бегать с высоким подниманием бедра. Упражняются в беге на носках. |
| 22. | Быстрый бег. | 3 | Учатся действовать по сигналу. Упражняются в быстром беге. |
| 23. | Метание с места в горизонтальную цель. | 3 | Упражняются в метании мяча с места в горизонтальную цель. |
| 24. | Метание с места в вертикальную цель. | 3 | Упражняются в метании мяча с места в вертикальную цель. |
| 25. | Метание мяча, стоя, из-за головы. | 1 | Упражняются в метании мяча, стоя, из-за головы. |
| 26. | Метание с места на дальность. | 1 | Упражняются в метании мяча с места на дальность. |
| 27. | Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 | Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета. |
| 28. | Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. | 1 | Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета. |

| | | | |
|----------------|---|----------------|---|
| 29. | Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. | 1 | Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета. |
| 30. | Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 | Разучивают и выполняют упражнения для развития тонкой моторики. |
| 31. | Корректирующие упражнения для расслабления мышц. | 1 | Учатся расслаблять мышцы тела. |
| 32. | Корректирующие упражнения. | 1 | Демонстрируют полученные знания о корректирующих упражнениях, выполняют их по показу. |
| 33. | Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. | 1 | Учатся проползать на четвереньках по узкому проходу. |
| № | Тема урока | Кол-во | Основные виды учебной деятельности |
| 34. <i>n/n</i> | Ползание под дугами правым, левым боком. | <i>часов</i> 1 | Упражняются в ползании под дугами правым и левым боком. |
| 35. | Ползание по-пластунски. | 1 | Упражняются в ползании по-пластунски. |
| 36. | Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробьи». | 1 | Упражняются в ходьбе по канату, положенному на пол, удерживая равновесие. |
| 37. | Ходьба по доске, положенной на пол. | 2 | Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие. |
| 38. | Ползание по гимнастической скамейке. | 2 | Упражняются в ползании по гимнастической скамейке различными способами. |
| 39. | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | Упражняются в ползании по наклонной гимнастической скамейке различными способами. |
| 40. | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 2 | Учатся произвольному лазанию по гимнастической стенке. |
| 41. | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 2 | Учатся перелезать со скамейки на скамейку произвольным способом. |
| ИТОГО | | 68ч | |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|------------------|---|-------------------------|---|
| 1. | Вводный урок. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль. | 1 | Повторяют правила поведения в спортивном зале. |
| 2. | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. | 2 | Ходят в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения. |
| 3. | Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 2 | Ходят на носках и прыгают на двух ногах с продвижением вперед. |
| 4. | Построение в одну шеренгу. | 1 | Строиться в одну шеренгу, ходят и бегают в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения. |
| 5. | Броски и ловля мяча двумя руками. | 1 | Бросают и ловят мяч двумя руками. |
| 6. | Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. | 2 | Ходят на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии. |
| 7. | Ходьба в чередовании с бегом. | 2 | Двигаются с чередованием ходьбы и бега. |
| 8. | Прыжки на двух ногах на месте. | 1 | Прыгают на двух ногах на месте. |
| 9. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 2 | Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. |
| 10. | Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте. | 1 | Ходят с различным положением рук, действуют по сигналу. |
| 11. | Ходьба с перешагиванием через предметы. | 1 | Преодолевают препятствия при ходьбе. |
| 12. | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Море волнуется». Учатся действовать по сигналу во время движения. |

| | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|
| 13. | Подвижные игры без предметов. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Найди свою команду». Учатся находить свое место в команде по сигналу. |
| 14. | Подвижные игры с мячом. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Попади в обруч». Учатся бросанию мяча в движущуюся цель. |

| <i>№</i> | <i>Тема урока</i> | <i>Кол-во</i> | <i>Основные виды учебной деятельности</i> |
|----------------|--|----------------|--|
| 15. <i>n/n</i> | Подвижные игры с бегом. | <i>часов</i> 2 | Знакомятся с правилами игры «Горелки». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков. |
| 16. | Подвижные игры с прыжками. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Не попадись!». Учатся запрыгивать в круг и выпрыгивать из него. |
| 17. | Подвижные игры с бросанием, ловлей. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Переброски в парах». Учатся бросанию и ловле мяча в движении. |
| 18. | Подвижные игры сбегом и прыжками. | 2 | Знакомятся с правилами игры «Перелет птиц». Учатся спрыгивать и запрыгивать на предметы во время бега. |
| 19. | Чередование медленного и быстрого бега. | 3 | Передвигаются, чередуя медленный и быстрый бег. |
| 20. | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 | Передвигаются, чередуя ходьбу и бег. |
| 21. | Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. | 2 | Бегают с высоким подниманием бедра, на носках. |
| 22. | Быстрый бег. | 3 | Быстро бегают, действуя по сигналу. |
| 23. | Метание с места в горизонтальную цель. | 3 | Метают мяч с места в горизонтальную цель. |
| 24. | Метание с места в вертикальную цель. | 3 | Метают мяч с места в вертикальную цель. |
| 25. | Метание мяча, стоя, из-за головы. | 1 | Метают мяч, стоя, из-за головы. |
| 26. | Метание с места на дальность. | 1 | Метают мяч с места на дальность. |
| 27. | Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 | Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета. |
| 28. | Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. | 1 | Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета. |

| | | | |
|--------------|---|---------------|--|
| 29. | Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. | 1 | Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета. |
| 30. | Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 | Выполняют упражнения для развития тонкой моторики. |
| 31. | Корректирующие упражнения для расслабления мышц. | 1 | Выполняют упражнения на расслабление мышцы тела. |
| 32. | Корректирующие упражнения. | 1 | Демонстрируют полученные знания о корректирующих упражнениях, выпол- |
| № | Тема урока | Кол-во | Основные виды учебной деятельности |
| n/n | | часов | няют их самостоятельно. |
| 33. | Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. | 1 | Проползают на четвереньках по узкому проходу. |
| 34. | Ползание под дугами правым, левым боком. | 1 | Проползают под дугами правым и левым боком. |
| 35. | Ползание по-пластунски. | 1 | Ползают по-пластунски. |
| 36. | Упражнения в равновесии. | 1 | Ходят по канату, положенному на пол, удерживая равновесие. |
| 37. | Ходьба по доске, положенной на пол. | 2 | Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие. |
| 38. | Ползание по гимнастической скамейке. | 2 | Ползают по гимнастической скамейке различными способами. |
| 39. | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | Ползают по наклонной гимнастической скамейке различными способами. |
| 40. | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 2 | Лазают по гимнастической стенке произвольным способом. |
| 41. | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 2 | Перелезают со скамейки на скамейку произвольным способом. |
| ИТОГО | | 68 | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ
ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 «В» КЛАСС, Учитель: Тепенджиева Р.А.**

| № | Темы | Кол-во часов | Дата | |
|-------|---|-----------------|-------------------------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| | I четверть | 8 часов | | |
| 1-3 | Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде | 3 | 03.09 10.09 17.09 | |
| 4-6 | Построения и перестроения | 3 | 24.09 01.10 08.10 | |
| 7 | Дыхательные упражнения | 1 | 15.10 | |
| 8 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 1 | 22.10 | |
| | II четверть | 8 часов | | |
| 9-11 | Ходьба и упражнения в равновесии | 3 | 05.11 12.11 19.11 | |
| 12-14 | Бег | 3 | 26.11 03.12 10.12 | |
| 15-16 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 2 | 17.12 24.12 | |
| | III четверть | 11 часов | | |
| 17-18 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 2 | 14.01 21.01 | |
| 19-20 | Прыжки | 2 | 28.01 04.02 | |
| 21-23 | Ползание, подлезание | 3 | 11.02 18.02 25.02 | |
| 24-25 | Передача предметов | 2 | 04.03 11.03 | |
| 26-27 | Передача предметов | 2 | 18.03 25.03 | |
| | IV четверть | 7 часов | | |
| 28 | Передача предметов | 1 | 08.04 | |
| 29 | Подвижные игры | 1 | 15.04 | |
| 30-32 | Построения и перестроения | 3 | 22.04 29.04 06.05 | |
| 33-34 | Повторение | 2 | 13.05 20.05 | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ
ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 «Г» КЛАСС, Учитель: АТОЯН Г.Д.**

| № | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|-------|---|------------------|----------------|------|
| | | | План | Факт |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 8 часов | | |
| 1-2 | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!» | 2 | 05.09 12.09 | |
| 3 | Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем. | 1 | 19.09 | |
| 4 | Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом» | 1 | 26.09 | |
| 5 | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» | 1 | 03.10 | |
| 6 | Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!» | 1 | 10.10 | |
| 7 | Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах. | 1 | 17.10 | |
| 8 | Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | 24.10 | |
| | Гимнастика | 8 часов | | |
| 9 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем | 1 | 07.11 | |
| 10 | Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка» | 1 | 14.11 | |
| 11 | Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер. | 1 | 21.11 | |
| 12 | Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера. | 1 | 28.11 | |
| 13 | Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера. | 1 | 05.12 | |
| 14 | Прыжок через барьер с места. | 1 | 12.12 | |
| 15 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. | 1 | 19.12 | |
| 16 | Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур. | 1 | 26.12 | |
| | Легкая атлетика | 17 часов | | |
| 17-18 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом. | 2 | 16.01 23.01 | |
| 19 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. | 1 | 30.01 | |

| | | | | |
|-----------|---|---|----------------|--|
| 20- 21 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. | 2 | 06.02 13.02 | |
| 22- 23 | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см. | 2 | 20.02 27.02 | |
| 24- 25 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. | 2 | 06.03 13.03 | |
| 26 | Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | 20.03 | |
| 27- 28 | Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега. | 2 | 27.03 10.04 | |
| 29- 30 | Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность. | 2 | 17.04 24.04 | |
| 31- 32 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель». | 2 | 08.05 15.05 | |
| 33 | Игра-соревнование «Веселые старты» | 1 | 22.05 | |