

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Борковская средняя общеобразовательная школа муниципального  
образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
начальных классов

Руководитель МО

 ( Парватова.Н.П.. )

Протокол №1

от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 ( Козина Ж.В. )

от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  ( Тагунова С.И. )

Приказ №76

от 29.08.2024 г.



**Адаптированная рабочая программа  
обучающихся с умеренными, тяжёлыми, глубокими  
интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными  
нарушениями развития (вариант 2)**

**Адаптивная физкультура**

Начальное общее образование

(II ступень)

4 класс

Учитель: Кологривая Анна Викторовна

с. Борки 2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2) 4 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 30.12.2021 года;
- Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014. №1598);
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минпросвещения Российской Федерации от 24.11.2022г.№1025);
- Адаптированной основной образовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ Борковской сош, утвержденной приказом директора № 76 от 29.08.2024 г.;
- с учебным планом МБОУ Борковская сош на 2024-2025 учебный год для обучающихся с ОВЗ (приказ по школе от 29.08.2024 г № 76).

**Цель** образования обучающихся с умеренными, тяжелыми, глубокими интеллектуальными нарушениями, с тяжелыми и множественными нарушениями развития по варианту АООП УО (вариант 2):

- развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся

максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

### **Задачи курса:**

мотивация двигательной активности;

поддержка и развитие имеющихся движений;

расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации;

целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учитель адаптивной физкультуры.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим интеллектуальные нарушения, 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.

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

В основу разработки АООП НОО обучающихся с интеллектуальными нарушениями обучающихся с интеллектуальными нарушениями заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Дифференцированный подход** к построению АООП НОО для

обучающихся с интеллектуальными нарушениями предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с интеллектуальными нарушениями возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный подход** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с интеллектуальными нарушениями.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

### **Содержание учебного предмета.**

#### *Раздел "Коррекционные подвижные игры".*

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. 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,

пролезание 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".

#### *Раздел "Велосипедная подготовка".*

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

#### *Раздел "Лыжная подготовка".*

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

#### *Раздел "Туризм".*

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки

палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

#### *Раздел "Физическая подготовка".*

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. Бег в колонне.

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.

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 на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. 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).

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, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. 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.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

#### **предметные результаты обучения.**

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 

#### **личностные результаты обучения.**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Система оценивания учащихся**

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается 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.

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре учащихся 4 класса представлен в таблице СИПР.

### **Тематическое планирование.**

#### Тематический план 4 класс

№ раздела	Раздел программы	Год Количество часов
1	Физическая подготовка	35
2	Коррекционные и подвижные игры	21
3	Лыжи	4
4	Плавание	4
5	Туризм	2
6	Велосипедная подготовка	2
	Количество часов	68

### **Календарное планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	12	

<b>1</b>	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	<b>1</b>	<b>4.09</b>
<b>2</b>	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	<b>1</b>	<b>5.09</b>
<b>3</b>	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	<b>1</b>	<b>11.09</b>
<b>4</b>	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	<b>1</b>	<b>12.09</b>
<b>5</b>	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<b>1</b>	<b>18.09</b>
<b>6</b>	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	<b>1</b>	<b>19.09</b>
<b>7</b>	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	<b>1</b>	<b>25.09</b>
<b>8</b>	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	<b>1</b>	<b>26.09</b>
<b>9</b>	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	<b>1</b>	<b>2.10</b>
<b>10</b>	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>1</b>	<b>3.10</b>
<b>11</b>	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	<b>1</b>	<b>9.10</b>
<b>12</b>	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	<b>1</b>	<b>10.10</b>
	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>9ч</b>	
<b>13</b>	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения при проведении игр.	<b>1</b>	<b>16.10</b>
<b>14</b>	Соблюдение правил подвижных игр. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафетная палочка.	<b>1</b>	<b>17.10</b>

<b>15</b>	Коррекционная игра «Перемена мест». Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>23.10</b>
<b>16</b>	Подвижная игра «Вызов номера». Коррекционная игра «Перемена мест».	<b>1</b>	<b>24.10</b>
<b>17</b>	Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>1</b>	<b>6.11</b>
<b>18</b>	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале». Подвижная игра «Воробышки и вороны»	<b>1</b>	<b>7.11</b>
<b>19</b>	Подвижная игра «Волки и овцы». Коррекционная игра «На ощупь»	<b>1</b>	<b>13.11</b>
<b>20</b>	Коррекционная игра «Море ,берег». Подвижная игра «Ловишки»	<b>1</b>	<b>14.11</b>
<b>21</b>	Командная эстафета. Подвижные игры «Вызов номера».	<b>1</b>	<b>20.11</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6ч.</b>	
<b>22</b>	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	<b>1</b>	<b>21.11</b>
<b>23</b>	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передай другому»	<b>1</b>	<b>27.11</b>
<b>24</b>	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	<b>1</b>	<b>28.11</b>
<b>25</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	<b>1</b>	<b>4.12</b>
<b>26</b>	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>	<b>5.12</b>
<b>27</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	<b>1</b>	<b>11.12</b>
	<b>Гимнастика</b>	<b>5ч.</b>	
<b>28</b>	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	<b>1</b>	<b>12.12</b>
<b>29</b>	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Гуси-лебеди»	<b>1</b>	<b>18.12</b>

<b>30</b>	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	<b>1</b>	<b>19.12</b>
<b>31</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	<b>1</b>	<b>25.12</b>
<b>32</b>	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>1</b>	<b>26.12</b>
	<b>Лыжная подготовка.</b>	4ч.	
<b>33</b>	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление. Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	<b>1</b>	<b>15.01</b>
<b>34</b>	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	<b>1</b>	<b>16.01</b>
<b>35</b>	Ступающий шаг с палками	<b>1</b>	<b>22.01</b>
<b>36</b>	Подъёмы и спуски под склон. Лыжная прогулка.	<b>1</b>	<b>23.01</b>
	<b>Плавание</b>	4ч.	
<b>37</b>	Инструктаж по ТБ. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Ловишки»	<b>1</b>	<b>29.01</b>
<b>38</b>	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Ловишки»	<b>1</b>	<b>30.01</b>
<b>39</b>	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Коррекционная игра «Море, берег».	<b>1</b>	<b>5.02</b>
<b>40</b>	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Коррекционная игра «Море, берег».	<b>1</b>	<b>6.02</b>

	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>8ч.</b>	
<b>41</b>	Инструктаж по ТБ. Узнавание волейбольного мяча. Игра «Мой весёлый звонкий мяч»	<b>1</b>	<b>12.02</b>
<b>42</b>	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка»	<b>1</b>	<b>13.02</b>
<b>43</b>	Соблюдение правил <i>подвижных игр</i> : «Догони меня», «Перепрыгни через ров»	<b>1</b>	<b>19.02</b>
<b>44</b>	Соблюдение правил <i>подвижных игр</i> : «Руки все помнят», «Ловишки».	<b>1</b>	<b>20.02</b>
<b>45</b>	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Игра «Гуси-лебеди»	<b>1</b>	<b>26.02</b>
<b>46</b>	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Коррекционная игра «Найди предмет в зале»	<b>1</b>	<b>27.02</b>
<b>47</b>	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	<b>1</b>	<b>5.03</b>
<b>48</b>	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	<b>1</b>	<b>6.03</b>
	<b>Гимнастика</b>	<b>5ч.</b>	
<b>49</b>	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>	<b>12.03</b>
<b>50</b>	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>1</b>	<b>13.03</b>

51	Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Волки и овцы». Развитие силовых способностей.	1	19.03
52	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». ». Развитие силовых способностей	1	20.03
53	Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».». Развитие силовых способностей	1	26.03
	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>2ч.</b>	
54	Инструктаж по ТБ. Соблюдение правил <i>подвижных игр</i> : «Догони меня», «Перепрыгни через ров» на снегу.	1	27.03
55	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка»	1	2.04
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6ч.</b>	
56	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	3.04
57	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	9.04
58	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	10.04
59	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	16.04
60	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1	17.04
61	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	23.04
	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>3ч.</b>	
62	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.04

<b>63</b>	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>	<b>30.04</b>
<b>64</b>	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>	<b>7.05</b>
	<b>Велосипедная подготовка</b>	<b>2ч.</b>	
<b>65</b>	Техника безопасности при езде на велосипеде	<b>1</b>	<b>14.05</b>
<b>66</b>	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколлёсный велосипед. Катание на велосипеде без помощи.	<b>1</b>	<b>15.05</b>
	<b>Туризм</b>	<b>2ч.</b>	
<b>67</b>	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	<b>1</b>	<b>21.05</b>
<b>68</b>	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Турпоход.	<b>1</b>	<b>22.05</b>

### **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.