

Пояснительная записка

Основой для разработки рабочей программы являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599) Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.
- Приказы Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373, от 17.12.2010 № 1897, от 17.05.2012 № 413
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования,
- СанПин 2.4.2.3286-15 (с изменениями на 27 октября 2020 года)
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»,
- Примерная Адаптированная основная образовательная программа для учащихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Устав государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Волгодонская специальная школа-интернат № 14»

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Адаптивное физическое воспитание, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе: Адаптированная основная общеобразовательная программа разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и для обучающихся РАС, специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

ЦЕЛЬ: Реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - обеспечение выполнения требований Стандарта. Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры, с учётом психофизических особенностей.

ЗАДАЧИ: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося, с учётом психофизических особенностей.

- коррекция компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятием физкультурой;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
- освоение доступных способов передвижения (в т.ч. с использованием технических средств); формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС в образовательной области «Адаптивная физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Адаптивная физическая культура».

К **общим образовательным потребностям** обучающихся с интеллектуальными нарушениями относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и РАС - характерны следующие **специфические образовательные потребности:**

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях. Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

В программу также включены упражнения лечебной физкультуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Планируемые результаты:

Освоение АООП общего образования, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений.
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений;

Предметные результаты

Предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы общего образования с учетом специфики содержания образовательных областей, должны отражать:

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представление о правильной осанке, видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях на укрепления мышечного корсета;
- представление о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представление об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представление о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представление о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представление о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности; выполнение строевых команд; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций по физической культуре с различной целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств, и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных игр и соревнованиях, осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традициях своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших сооружений Ростовской области;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Учебный план по адаптивной физической культуре на 2021 – 2022 учебный год

Четверть	Тема	1 класс 99 часов	2 класс 105 часов	3 класс 105 часов	4 класс 105 часов
I 26 часов	Легкая атлетика	20	22	24	23
	Подвижные игры	6	4	2	3
II 21 час	Гимнастика	10	10	13	5
	Подвижные игры	11	11	8	-
	Спортивные игры	-	-	-	16
III 33 часа	Гимнастика	21	33	33	33
	Подвижные игры	9	-	-	-
IV 25 часов	Лёгкая атлетика	22	25	25	23
	Подвижные игры	-	-	-	2

Содержание программы для 1 - 4 классов

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов

Корригирующие и общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; прыжки.

Дыхательные упражнения

Важным средством тренировки являются дыхательные упражнения.

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба: в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки в длину с места в ориентир. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры:

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу.

Программа для 1 класса рассчитана на 3 часа в неделю, 99 часов в год, программа для 2-4 классов-105 часов.

Отметки в 1 классе не выставляются. Во 2 классе отметки выставляются с III четверти. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

В целях контроля в 1-4 классах проводится тестирование физических результатов два раза в год (в сентябре и мае). Учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся; выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Бег на 20-40 метров, прыжки в длину с места метание малого мяча.

Уровень	Критерии оценивания
Базовый	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
Достаточный	Выполняют упражнения в целом соответствующей с базовым уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений. При помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Индивидуальный	Выполняют нормативы в соответствии ниже достаточного уровня. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.
----------------	--

Спортивное оборудование:

Гимнастика: Маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи, мячи фитбольные, мешочки насыпные, скакалки для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические.

Легкая атлетика: Секундомер, флажки разметочные, мячи для метания.

Подвижные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

компьютерные программы (Word, PowerPoint ,)

Методическое обеспечение

Календарно - тематическое планирование составлено на основе Примерной АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и для обучающихся РАС, специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Срок реализации программы 2021-2022 учебный год.

Календарно тематическое планирование по адаптивной физкультуре 1 класса (99 часов, 3 часа в неделю)

№ п.п	Тема	Дата	Кол-во часов	Формируемые представления	Содержание, виды деятельности	
					подготовительная группа	специальная группа
	I четверть. Лёгкая атлетика. Подвижные игры					
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу по росту. Выполнение команды «Становись»		1	Понятие техника безопасности	Техника безопасности на спортплощадке	Техника безопасности на спортплощадке
2.	Ходьба средним и широким шагом. Выполнение строевых команд «Равняйся», «Смирно» Игра «Слушай сигнал»		1	Понятие осанка, ориентир	Сохранение осанки	Освоение двигательного навыка
3.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.		1	Понятие осанка, направление, скорость	Ходьба парами	Дифференцированный подход в освоение двигательного навыка
4.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, пятках. На внутреннем и наружном своде стопы.		1	Понятие сохранение осанки	Ходьба с сохранением правильной осанки	Ходьба с сохранением правильной осанки
5.	Подскоки на месте, на одной ноге.		1	Понятие подскоки	Подскоки на месте и в движении	Освоение двигательным навыком, подскоки
6.7	Медленный бег в колонне за учителем		2	Понятие медленный бег	Бег в колонне медленно	Медленный бег в колонне
8.9	Чередование бега и ходьбы. 20 м,30 м.		2	Понятие чередование	Чередование бега и ходьбы	Чередование бега и ходьбы ЧСС
10-12	Бег по прямой 20 м.		3	Понятие бег прямой	Бег по два человека по прямой 20 м.	Бег по прямой 20 м. Бег с учётом индивидуальных особенностей. ЧСС
13.14	Прыжки на месте и с продвижением вперёд на правой и левой ноге, на двух ногах.		2	Понятие продвижение вперёд прыжком на правой и левой ноге и на двух ногах	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Имитация прыжка «Кенгуру»	Имитация прыжка «Кенгуру».Дозирование прыжков с учётом индивидуальных возможностей

15	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		1	Понятие прыгающие воробушки	Подвижная игра	Подвижная игра
16	Подвижная игра «Удочка»		1	Понятие удочка	Подвижная игра	Подвижная игра
17-19	Прыжки в длину с места.		3	Прыжки в длину	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места с учётом индивидуальных возможностей
20	Упражнения на правильный захват мяча		1	Понятие захват мяча	Подбрасывание малого мяча	Подбрасывание малого мяча
21.22	Метание малого мяча с места правой и левой рукой		2	Понятие метание	Метание правой и левой рукой	Метание правой и левой рукой
23	Броски и ловля мяча по кругу в подвижной игре «Горячая картошка»		1	Понятие круг	Броски мяча по кругу	Броски мяча по кругу.
24	Подвижная игра «Брось дальше»		1	Понятие брось дальше	Метание мяча правой и левой рукой.	Метание мяча правой и левой рукой
25	Подвижная игра «Снайпер»		1	Понятие снайпер	Подвижная игра	Подвижная игра
	II четверть					
26	Гимнастика. Подвижные игры Правила поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запомни порядок»		1	Правила поведения	Безопасное поведение	Безопасное поведение
27	Построения в шеренгу, равнение по разметке И.У «Быстро по местам»		1	Понятие шеренга. Равнение по разметке	Построение в шеренгу, равнение по разметке	Построение в шеренгу, равнение по разметке
28	Размыкание на вытянутые руки, в шеренге, колонне. Повороты по ориентирам.		1	Понятие размыкание, повороты	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне
29.30	Выполнение команд: «Встать», «Сесть» «Шагом марш», «Бегом марш», «Остановились»		2	Понятие строевые команды	Выполнение команд: «Встать», «Сесть» «Шагом марш», «Бегом марш», «Остановились»	Выполнение команд: «Встать», «Сесть» «Шагом марш», «Бегом марш», «Остановились»
31-34	Основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте. Простой комплекс упражнений без предметов. Общеразвивающие и корригирующие		4	Понятие основные положения	Основные положения. Упражнения для рук, ног, туловища, головы.	Основные положения. Упражнения для рук, ног, туловища, головы

	упражнения					
35-37	Дыхательные упражнения. С произношением звуков.		3	Понятие дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения. Удлиненные фазы выдоха
38	Подвижная игра «Слушай сигнал»		1	Понятие сигнал	Подвижная игра	Подвижная игра
39	Подвижная игра « Вот так позы»		1	Понятие фигура	Подвижная игра	Подвижная игра
40	Подвижная игра « Совушка»		1	Понятие о игре	Подвижная игра	Подвижная игра
41	Подвижная игра «Мы солдаты»		1	Солдаты	Подвижная игра	Дозировать количество повторов
42	Подвижная игра «Гуси - лебеди»		1	Понятие о правилах игры	Подвижная игра	Подвижная игра
43	Подвижная игра «Запомни порядок»		1	Порядок	Подвижная игра	Подвижная игра
44	Подвижная игра «Кто ушёл?»		1	Понятие внимание	Подвижная игра	Подвижная игра
45	Подвижная игра « Угадай, чей голосок»		1	Понятие уметь услышать	Подвижная игра	Подвижная игра
46	Подвижная игра «Мышеловка»		1	Кошки, мышки	Подвижная игра	Подвижная игра
	III четверть					
	Гимнастика Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Правила поведения на уроках гимнастики			Понятие правила	Безопасное поведение	Безопасное поведение
	Понятие о правильной осанке. Упражнения на осанку.	В течение уроков		Понятие правильная осанка	Упражнения на осанку	Упражнения на осанку
	Строевые упражнения: Построение в шеренгу, равнение по разметке, перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	В течение уроков		Понятие строевые упражнения	Выполнение строевых команд	Выполнение строевых команд
47	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: а. комплекс упражнений с гимнастическими палками		1	Понятие общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения с гимнастическими палками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с палками
48	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс упражнений с		1	Понятие комплекс упражнений	Упражнения с флажками	Общеразвивающие и корригирующие

	флажками.					упражнения
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс упражнений с малыми обручами		1	Понятие малый обруч	Упражнения с малыми обручами	Упражнения с малыми обручами
50	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс упражнений с большими обручами		1	Понятие большой обруч	Упражнения с большими обручами	Упражнения с большими обручами
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс упражнений с малыми мячами		1	Понятие малый мяч	Упражнения с малыми мячами	Корригирующие упражнения с малыми мячами
52.53	Акробатические упражнения. Группировка лёжа на спине. Перекаты в положении лёжа в разные стороны.		2	Понятие акробатика, группировка	Группировка лёжа на спине. Перекаты лёжа на матах	Группировка лёжа на спине. Перекаты с учётом индивидуальных особенностей
54.55	Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке.		2	Понятие лазанье	Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке	Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке
56.57	Произвольное лазанье по гимнастической стенке на высоту 3-ей рейки, не пропуская реек.		2	Понятие произвольное лазанье	Произвольное лазанье по гимнастической стенке	Дифференцированный подход в лазанье по гимнастической стенке
58	Подлезание под препятствие		1	Понятие подлезание под препятствие	Подлезание под препятствие	Подлезание, перелезание, перелезание
59	Перелезание через препятствие.		1	Понятие перелезание через препятствие	Перелезание через препятствие	Перелезание через препятствие
60. 61	Висы: Упор в положение лёжа на матах.		2	Понятие вис. Упор.	Вис в упоре лёжа	Вис с учётом индивидуальных возможн.
62.63	Равновесие. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.		2	Понятие равновесие	Ходьба с сохранением равновесия	Ходьба с сохранением равновесия по широкой доске
64.65	Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук.		2	Понятие положение рук	Сохранение равновесия в ходьбе по скамейке	Ходьба с учётом индивидуальных возможностей
66	Кружение на месте и в движении.		1	Понятие кружение на месте	Кружение на месте и в движении.	Овладение навыком с учётом индивидуальных

						возможностей
67	Подвижная игра «Море волнуется»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Море волнуется»	Подвижная игра «Море волнуется»
68	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»
69.70	Подвижная игра «У медведя во бору»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «У медведя во бору»	Подвижная игра «У медведя во бору»
71	Подвижная игра «Салки с ленточками»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Салки с ленточками»	Подвижная игра «Салки с ленточками»
72	Подвижная игра «Карусель»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Карусель»	Подвижная игра «Карусель»
73	Подвижная игра «Белые медведи»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Белые медведи»	Подвижная игра «Белые медведи»
74	Подвижная игра «Пустое место»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Пустое место»	Подвижная игра «Пустое место»
75	Подвижная игра «Удочка»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Удочка»	Подвижная игра «Удочка»
76	Подвижная игра «Космонавты»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Космонавты»	Подвижная игра «Космонавты»
	IV четверть					
77.78	Лёгкая атлетика Медленный бег в колонне за направляющим		2	Понятие медленный бег в колонне за направляющим	Медленный бег в колонне	Медленный, дозированный бег в колонне
79.80	Бег по прямой по два - 15 м.		2	Понятие бег прямой	Бег по беговой дорожке по два	Бег с учётом индивидуальных возможн.
81.82	Подскоки на месте и с продвижением		2	Понятие подскоки с продвижением	Подскоки на месте и с продвижением	Подскоки с учётом индивидуальных возможностей
83	Прыжки через полосу		1	Понятие прыжки, полоска	Прыжки через линию	Овладение прыжком через линию с учётом индивидуальных возможностей
84-86	Прыжки через скакалку		3	Понятие скакалка	Прыжки через скакалку	Прыжки через полосу, дифференцированный подход в прыжках

87-89	Прыжки в длину с места.		2	Понятие с места в длину.	Прыжки в длину с места	Овладение прыжком с места с учётом индивидуальных возможностей.
90.91	Броски мяча в парах		1	Понятие броски в паре	Броски мяча в парах	Броски мяча в парах
92-94	Подбрасывание мяча вверх и ловля		1	Понятие подбрасывание мяча	Подбрасывание мяча вверх и ловля	Подбрасывание мяча вверх и ловля
95-97	Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность.		3	Понятие метание малого мяча	Метание мяча правой и левой рукой	Метание мяча правой и левой рукой с учётом индивидуальных возможностей
98.99	Метание мяча в вертикальную цель (стена)		2	Понятие вертикальная цель	Метание мяча в стену	Метание мяча в стену
	Итого					

Календарно-тематическое планирование уроков по адаптивной физкультуре 2 класса (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п.п	Тема	Дата	Кол-во часов	Формируемые представления	Содержание, виды деятельности	
					Подготовительная группа	Специальная группа
	I четверть Лёгкая атлетика. Подвижные игры. Основы знаний Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.		В течен. уроков	Безопасность Спортивная площадка	Безопасное поведение на спортплощадке	Безопасное поведение на спортплощадке
1	Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, за голову.		1	Понятие ходьба с заданием	Ходьба с заданием. Удержание осанки	Ходьба с заданием. Удержание осанки
2	Ходьба в полуприседе, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за головой.		1	Понятие ходьба в полуприседе	Удержание осанки в ходьбе полуприседом	Удержание осанки в ходьбе полуприседом
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно),		1	Понятие бег на месте	Бег на месте с высоким	Дозировать нагрузку в беге на месте.

					подниманием бедра	
4	Бег с преодолением простейших препятствий.		1	Понятие бег с препятствием	Бег с преодолением простейших препятствий.	Бег с преодолением простейших препятствий. ЧСС
5.6	Бег на скорость до 30 м.		2	Понятие бег на скорость	Бег на скорость на результат 30 м	Дозирование повторов в беге на 30м. ЧСС
7.8	Медленный бег до 2 мин		2	Понятие медленный бег	Медленный бег в колонне до 2 мин	Медленный бег
9.10	Прыжки в длину (с небольшого разбега, 3-4 м.)		2	Понятие небольшой разбег	Прыжки в длину с небольшого разбега.	Овладение двигательным умением в прыжках в длину
11.12	Прыжки в высоту с прямого разбега.		2	Понятие прямой разбег	Прыжки в высоту с прямого разбега	Овладение двигательным умением
13.14	Прыжки через скакалку		2	Понятие прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку
15.16	Метание малого мяча по горизонтальной цели		2	Понятие метание по горизонтальной цели	Техника безопасности при метании мяча по горизонтальной цели	Техника безопасности при метании мяча по горизонтальной цели
17.18	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 2-6 м с места		2	Понятие метание а вертикальную цель	Метание м.мяча в вертикальную цель	Метание м.мяча в вертикальную цель
19.20	Метание малого мяча на дальность		2	Понятие метание на дальность	Метание малого мяча на дальность	Техника безопасности. Метание на дальность малого мяча
21.22	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).		2	Понятие броски мяча	Броски мяча двумя руками из-за головы	Броски мяча в парах из-за головы двумя руками
23	Подвижная игра «Гуси лебеди»		1	Понятие правила игры	Подвижная игра «Гуси лебеди»	Дозировать участие в игре «Гуси лебеди»
24	Подвижная игра «Море волнуется»		1	Понятие правила игры	Подвижная игра	Подвижная игра
25	Игра-эстафета «Полоса препятствий		1	Понятие полоса препятствий	Игра-эстафета	Игра-эстафета
26	Подвижная игра «Пятнашки»		1	Понятие Пятнашки	Подвижная игра	Подвижная игра

	II четверть					
	Гимнастика. Подвижные игры. Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе.	В течен ии уроко в		Понятие основы знаний. Сохранение осанки	Техника безопасности в спортивном зале Формирование правильной осанки	Техника безопасности в спортивном зале Формирование правильной осанки
27	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»		1	Понятие строевые упражнения.	Строевые упражнения	Строевые упражнения
28	Перестроение из одной шеренги в круг, двигаясь за учителем		1	Понятие перестроение	Перестроение из шеренги в круг	Перестроение из шеренги в круг
29	Расчет по порядку. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.		1	Понятие расчёт по порядку	Перестроение из одной колоны в две	Перестроение из одной колоны в две
30	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		1	Понятие общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения Основные положения	Общеразвивающие упражнения
31	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.		1	Понятие одноименный, разноименный	Сочетание движений с одноименными и разноименными движен. ног, рук	Сочетание движений с одноименными и разноименными движен. ног, рук
32.33	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		2	Понятие дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения
34-36	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.		3	Понятие комплекс упражнений	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
37	Подвижная игра «Отгадай по голосу»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра

38	Подвижная игра «Карусели»		1	Понятие карусель	Подвижная игра	Подвижная игра
39	Подвижная игра «Что изменилось?»		1	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра
40	Подвижная игра «Волшебный мешок»		1	Волшебный	Подвижная игра	Подвижная игра
41	Подвижная игра «Салки маршем»		1	Понятие салки маршем	Подвижная игра	Подвижная игра
42	Подвижная игра «Повторяй за мной»		1	Повторяй за мной	Подвижная игра	Подвижная игра
43	Подвижная игра «Веревоочный круг»		1	Понятие круг	Подвижная игра	Подвижная игра
44	Подвижная игра «Часовые и разведчики»		1	Понятие часовые и разведчики	Подвижная игра	Подвижная игра
45	Подвижная игра «Охотники и утки»		1	Понятие охотники и утки	Подвижная игра	Подвижная игра
46	Подвижная игра «Пустое место»		1	Понятие пустое место	Подвижная игра	Подвижная игра Уменьшить нагрузку
47	Подвижная игра «У медведя во бору»		1	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра Уменьшить количест. повторов
	III четверть.					
	Гимнастика. Основы заданий. Правила поведения в физкультурном зале. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке		В течен ии урока	Понятие снаряды	Техника безопасности на уроках в спортивном зале	Техника безопасности на уроках в спортивном зале
48.49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами Комплексы упражнений а) с гимнастическими палками		2	Понятие комплекс упражнений	Упражнения с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками
50.51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками		2	Понятие комплекс упр- ий с флажками	Упражнения с флажками	Упражнения с флажками
52.53	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами		2	Понятие комплекс упражнений с обручами	Упражнения с обручами	Упражнения с обручами

54.55	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими и малыми мячами		2	Понятие комплекс упражнений с мячами	Упражнения с мячами	Упражнения с мячами
56.57	Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скамейкой		2	Комплекс упражнений со скамейкой	Упражнения со скамейкой	Упражнения со скамейкой
58.59	Элементы акробатических упражнений Кувырок вперед по наклонному мату,		2	Понятие акробатика кувырок	Кувырок вперед	С учётом индивид. особенностей обучающихся
60.61	Стойка на лопатках, согнув ноги		2	Понятие стойка	Стойка на лопатках, согнув ноги	Стойка на лопатках, согнув ноги
62.63	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (20град.) одноименным способом		2	Понятие одноименный способ	Понятие лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом	Лазанье с учётом индивидуальных особенностей по наклонной гимнастической скамейке
64.65	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом.		2	Понятие разноименный способ	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом	Лазанье с учётом индивид. возможностей разноименным способом
66	Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).		1	Понятие передвижение на четвереньках	Передвижение четвереньках на скорость	Передвижение на четвереньках
67.68	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.		2	Понятие перелезание произвольным способом	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

69.70	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		2	Понятие вис, сгибание и разгибание	Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног	С учётом индивидуальных особенностей вис на гимнастической стенке
71	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.		1	Понятие упор на гимнастической стенке	Упор на гимнастическую стенку, меняя рейку	Упор на гимнастическую стенку, меняя рейку
72.73	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (по выбору).		1	Понятие равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке
74.75	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук, боком, приставными шагами		2	Понятие приставной шаг	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	Дифференцированный подход в обучении
76.77	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.		2	Понятие ходьба по наклонной	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке на носках	Ходьба по наклонной скамейке дифференцированно
78	Ходьба по полу, по начерченной линии.		1	Понятие ходьба по линии	Равновесие в ходьбе по линии	Равновесие в ходьбе по линии
79.80	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет (2-3 предмета)		2	Понятие перешагивание через предмет	Сохранение равновесия на гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	Сохранение равновесия на гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет
VI четверть						
	Лёгкая атлетика Основы знаний Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.			Понятие спортивная площадка	Техника безопасности на спортивной площадке	Техника безопасности на спортивной площадке
81	Ходьба с высоким подниманием бедра		1	Понятие высокое поднимание бедра	Ходьба с высоким подниманием бедра	Ходьба с высоким подниманием бедра с

					с перешагиванием через мячи	перешагиванием через мячи
82	Ходьба в полуприседе, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за головой.		1	Понятие ходьба в полуприседе	Ходьба в полуприседе, с различным положением рук	Ходьба в полуприседе, с различным положением рук
83	Ходьба с изменением скорости.		1	Понятие медленно, быстро	Ходьба с изменением скорости	Ходьба с изменением скорости
84	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно)		1	Понятие бег с высоким подниманием бедра	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках медленно
85	Бег с преодолением простейших препятствий.		1	Понятие преодоление препятствий	Бег с преодолением препятствий	Дозировать нагрузку с учётом индивид. особенностей
86.87	Бег на скорость до 30 м.		2	Понятие скорость	Бег на результат	Овладение двигательным умением. ЧСС
88.89	Медленный бег до 2 мин.		2	Понятие медленный бег	Медленный бег 2 мин	Дозировать нагрузку, бег медленный. ЧСС
90-92	Прыжки в длину с шага		3	Понятие прыжки в длину с шага	Прыжки в длину с шага	Прыжки в длину с шага
93-95	Прыжки в длину с небольшого разбега, 3-4 м.		2	Понятие небольшой разбег	Прыжки с небольшого разбега, 3-4 м.	Выполнение с учётом индивидуальных особенностей
96-98	Прыжки в высоту с прямого разбега.		2	Понятие прямой разбег	Прыжок в высоту с разбега	Выполнение с учётом индивидуальных особенностей
99.100	Прыжки с высоты 10-30 см с мягким приземлением.		2	Понятие мягкое приземление	Прыжки с высоты 30 см с мягким приземлением	Выполнение с учётом индивидуальных особенностей

101. 102	Метание малого мяча по горизонтальной цели		2	Понятие горизонтальная цель	Метание малого мяча по горизонтальной цели	Метание малого мяча по горизонтальной цели
103. 104	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-6 м с места и на дальность.		2	Понятие вертикальная цель	Метание мяча в вертикальную цель	Техника безопасности Метание мяча
105	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).		1	Понятие броски мяча из-за головы	Броски мяча из-за головы двумя руками	Броски мяча из-за головы двумя руками
	Итого					

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре в 3 классе (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п.п	Тема	3		Формируемые представления	Содержание, виды деятельности.	
		Дата	Кол. часов		Подготовительная группа	Специальная группа
	I четверть. Легкая атлетика. Основы знаний Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	В теч. уроков		Понятие осанка	Правила поведения на спортивной площадке	Правила поведения на спортивной площадке
1	Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за головой.		1	Понятие высокое поднимание бедра. Полуприсед	Сохранение осанки	Упражнения дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей
2.3	Бег, понятие высокий старт.		2	Понятие высокий старт	Выполнение команд «На старт, Внимание, Марш»	Выполнение в зависимости от индивид. возможностей ЧСС.
4.5	Медленный бег до 3 минут (сильные дети).		2	Понятие медленный бег	Медленный бег	Бег в медленном темпе 1 мин.
6.	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.		1	Чередование бега	Бег 20 м, ходьба 20 м	Чередование с

				и ходьбы	т.д. по сигналу учителя	дыхательными упражнениями. ЧСС
7.8	Челночный бег (3x5 м).		2	Понятие челночный бег	Челночный бег	Овладение двигательным навыком
9-11	Бег на скорость 40 м.		3	Понятие бег на скорость	Бег на скорость 40 м	Бег с учётом инд. возможностей. ЧСС
12.13	Понятие встречная эстафета		2	Понятие встречная эстафета	Встречная эстафета	Овладение двигательным навыком
14	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед		1	Понятие прыжки с ноги на ногу	Поочередно толчки правой, левой ногой с продвижением вперед	Овладение двигательным умением
15-17	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»		3	Понятие прыжки согнув ноги	Небольшой разбег	Прыжки на результат, строго индивидуально.
18-20	Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание»		3	Прыжки перешагивание	Прыжки с разбега способом перешагивание овладение двигательным умением	Овладение двигательным умением
21.22	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.		2	Понятие в горизонтальную цель	Правильный захват мяча	Овладение двигательным навыком
23.24	Метание мяча в вертикальную цель (баскетбольный щит).		2	Понятие вертикальную цель	Метание в вертикальную цель	Метание в вертикальную цель
25.	Подвижная игра «Воробьи вороны»		1	Понятие подвижная игра	Подвижная игра «Воробьи вороны»	Подвижная игра «Воробьи вороны»
26	Подвижная игра «Салки с ленточками»		1	Понятие салки	Подвижная игра «Салки с ленточками»	Подвижная игра «Салки с ленточками»
	II четверть.					

	Гимнастика. Подвижные игры . Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	В теч. уроков		Понятие безопасность	Техника безопасности	Техника безопасности
27	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.		1	Понятие построение.	Выполнение строевых команд	Выполнение строевых команд
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!»		1	Понятие перестроение, размыкание. Понятие ходьба с различной шириной шага.	Выполнение строевых команд Ширина шага	Выполнение строевых команд по ориентирам Ходьба по ориентирам
29.30	Общеразвивающие упражнения без предметов Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении		2	Понятие общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения	Овладение двигательными умениями для формирования осанки
31.32	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.		2	Понятие одноимённые. Разноимённые	Сочетание движение	Овладение двигательными умениями
33.34	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		2	Понятие формирование	Дыхательные упражнения	Полное дыхание, удлинённый выдох
35-37	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений		3	Понятие комплекс	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнение направлены на общее физическое развитие
38.39	Корригирующие упражнения «Ровная спина»		2	Понятие осанка	Упражнения на сохранение осанки	Упражнения на сохранение осанки
40	Подвижная игра «Два сигнала»		1	Подвижные игры	Подвижная игра	Уменьшить количество повторов игры
41	Подвижная игра «Запрещенное движение»		1	Понятие запрещённое движение	Игра с использованием ОРУ	Овладение двигательными умениями
42	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»		1	Понятие жёлуди	Подвижная игра	Подвижная игра

43	Подвижная игра «Самые сильные»		1	Самые сильные	Подвижная игра	Дозирование нагрузок с учетом индивидуальных возможностей
44	Подвижная игра «Мяч соседу»		1		Подвижная игра	Овладение двигательным умением
45	Подвижная игра «Пятнашки маршем»		1	Понятие пятнашки	Подвижная игра	Игра средней интенсивности
46	Подвижная игра «У медведя во бору»		1	Понятие во бору	Подвижная игра «У медведя во бору»	Подвижная игра «У медведя во бору»
47	Подвижная игра «Попади в цель»		1	Понятие цель	Подвижная игра	Подвижная игра
III четверть						
	Гимнастика. Основы заданий Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.			Понятие наряды. Элементы	Техника безопасности в спортивном зале	Техника безопасности в спортивном зале
48	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами с гимнастическими палками		1	Понятие комплекс	Общеразвивающие упражнения	Овладение двигательными навыками
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками		1	Понятие флажки	Упражнения с флажками	Точное выполнение упражнений
50	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами		1	Понятие обручи	Упражнения с обручами	Упражнение на формирование осанки
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими и малыми мячами		1	Понятие ОРУ с большими и малыми мячами	Упражнения с мячами	Удержание мяча
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скамейкой		1	Понятие скамейка	Упражнения со скамейкой	Дозирование нагрузки с учётом индивидуальных особенностей
53	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами		1	Понятие набивные мячи	Упражнения с мячами	Дозирование нагрузки
54.55	Акробатические упражнения 2-3 кувырка вперед		2	Понятие кувырок	Кувырок вперёд	Строго индивидуально с

	(строго индивидуально)			Маты		
56.57	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом.		2	Понятие одноимённый способ	Лазанье по гимнастической стенке	Дифференцированный подход в овладении двигат. навыком
58.59	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.		2	Понятие разноимённый способ	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.
60.61	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.		2	Понятие приставными шагами	Лазанье в сторону приставными шагами	Лазанье в сторону приставными шагами
62.63	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (<20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук.		2	Понятие опора на кисти рук	Техника безопасности	Выполнение с учётом индивидуальных особенностей
64.65	Перелезание сквозь гимнастические обручи		2	Перелезание сквозь обручи	Перелезание сквозь обручи	Овладение двигательным навыком
66.67	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		1	Понятие вис на гимнастической стенке	Вис на стенке	Укрепление мышц плечевого пояса
68	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.		1	Перешагивание через предмет	Удержание равновесия в ходьбе	Сохранение равновесия
69.70	По рейке гимнастической скамейки с доставанием предметов с пола в положении приседа.		2	Понятие рейка гимнастической скамейки. Присед	Сохранение равновесия	Овладение двигательным навыком
71-73	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.		2	Стойка	Сохранение равновесия	Сохранение равновесия
74	Подготовка к выполнению опорных прыжков.		1	Понятие опорный	Выполнение опорных прыжков	Дифференцированный подход в овладении двигательным навыком
75-77	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		3	Понятие присед	Овладение двигательным умением	Дифференцированный подход в овладении двигательным навыком

78-80	Прыжок в глубину из положения приседа.		3	Понятие прыжок в глубину	Прыжок в глубину из положения приседа	Прыжок в глубину из положения приседа
	IV четверть.					
	Легкая атлетика. Основы знаний Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	В теч. уроков		Поведение	Правила поведения на спортплощадке	Правила поведения на спортплощадке
81.82	Бег с высокого старта.		2	Понятие старт, начало бега	Выполнение команд	Овладение техникой старта
83.84	Медленный бег до 3 минут (сильные дети).		2	Понятие медленный бег	Бег в медленном темпе	Дозирование нагрузки
85.86	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.		2	Понятие бег с чередованием	Бег в чередовании с ходьбой	Дозирование нагрузки с учётом индивидуальных возможностей
87-89	Челночный бег (3x5 м).		3	Понятие челночный бег	Челночный бег с касанием линии	Выполнение с учётом индивидуальных возможностей
90-92	Бег на скорость 40 м.		3	Понятие бег на скорость	Бег с высокого старта	Освоение двигательным навыком. ЧСС
93-95	Эстафетный бег, встречная эстафета		2	Понятие эстафетный бег	Встречная эстафета	Выполнение с учётом индивидуальных возможностей
96- 98	Прыжки в длину с места (место отталкивания не обозначено) способом «Согнув ноги». «Точный прыжок»		2	Понятие согнув ноги	Прыжки с разбега	Индивидуальные нагрузки. ЧСС
99-101	Прыжки с разбега способом «перешагивание»		3	Понятие перешагивание	Прыжки в высоту	Выполнение с учётом индивидуальных возможностей
102.103	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель.		2	Понятие горизонтальная цель.	Метание мяча	Метание мяча Овладение двигательным умением

104. 105	Метание малого мяча в вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.		2	Понятие вертикальная цель	Метание мяча	Метание мяча. Овладение двигательным умением
	Итого					

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре в 4 классе (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п.п	Тема	Дата	Кол-во часов	Формируемые представления	Содержание виды деятельности	
					Подготовительная группа	Специальная группа
	I четверть. Легкая атлетика. Подвижные игры. Основные понятия. Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках	В течении уроков		Понятие безопасность. Осанка	Правила поведения на спортивной площадке	Правила поведения на спортивной площадке
1	Ходьба в быстром темпе Ходьба в приседе Сочетание различных видов ходьбы		1	Понятие разновидности ходьбы	Быстрый темп	Упражнения дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей
2	Быстрый бег на месте до 10 секунд		1	Быстрый бег, высоко поднимать бедро	Бег на месте с высоким подниманием бедра	Чередование с дыхательными упражнениями. ЧСС
3-5	Челночный бег (3x10 м.)		3	Понятие челночный бег	Челночный бег 3 раза по 10 м.	Возрастание нагрузки согласно адаптационных возможностей организма
6	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.		1	Понятие преодоление препятствий на отрезке	Овладение двигательным умением	Упражнения дозируются в зависимости от индивидуальных возможностей. ЧСС

7.8	Понятие круговая эстафета Расстояние 5-15 м.		2	Понятие эстафета, скорость	Эстафетный бег два повтора	Выполнение с учётом индивидуальных возможностей
9.10	Бег на скорость 40 метров с высокого старта		2	Понятие высокий старт	Бег на скорость с высокого старта	Бег на скорость с высокого старта
11	Прыжки с ноги на ногу до 20 м		1	Понятие прыжки со сменой ног	Овладение двигательным умением	Дозировка упражнений
12-14	Прыжки в высоту способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления)		3	Понятие перешагивание, приземление	Прыжки с небольшого разбега	Дозирование высоты.
15-17	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см.		3	Понятие зона отталкивания. Техника прыжка.	Прыжки на результат.	Прыжки на результат, строго индивидуально.
18-20	Метание мячей в цель		3	Понятие мишень, коридор.	Овладение двигательным умением	Овладение двигательным умением, метанием
21-23	Метание на дальность, ширина коридора 10-15		3	Метание, дальность	Метание на дальность	Овладение двигательным умением, метанием
24.25	Метание мяча в движущую цель в подвижной игре «Выбивалы»		2	Понятие движущая цель	Метание мяча в движущую цель	Метание мяча в движущую цель
	II четверть.					
	Гимнастика. Пионербол Основа знаний Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям. Значение утренней зарядки.	В течение уроков		Понятие безопасность. Спортивные снаряды.	Поведение в спортивном зале.	Поведение в спортивном зале.
26	Строевые упражнения. Сдача рапорта Поворот кругом на месте. Перестроение из одной шеренги в две		1	Рапорт. Повороты. Перестроения. Шеренга.	Строевые упражнения.	Строевые упражнения

	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	В течении уроков		Понятие сочетание. Одноименные. Разноименные.	Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполнение общеразвивающих упражнений
27	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		1	Понятие формирование	Дыхательные упражнения.	Дыхательные упражнения
28-30	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений		3	Понятие комплексы. Общеразвивающие	Упражнения на повышение общего физического развития	Упражнения на повышение общего физического развития
31.32	Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Переход.		2	Понятие пионербол	Техника безопасности	Техника безопасности
33-35	Броски и ловля мяча через сетку		3	Понятие броски и ловля	Броски и ловля мяча через сетку	Броски и ловля мяча через сетку
36-38	Передача мяча в три паса		3	Понятие передача мяча	Передача мяча	Дозирование нагрузки
39-41	Подача одной рукой снизу		3	Понятие подача	Подача мяча	Подачи с более близкого расстояния.
42-46	Учебная игра с соблюдением правил		5	Понятие учебная игра	Командная игра.	Командная игра.
	III четверть.					
	Гимнастика. Основы заданий Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов.	В течение уроков		Понятие снаряды, элементы	Техника безопасности на уроках.	Техника безопасности на уроках

	Строевые упражнения Сдача рапорта. Поворот кругом на месте Расчет на «первый-второй».Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении, с поворотом.	В течение уроков		Понятие перестроение в движении	Строевые упражнения	Повороты по ориентиру.
47	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами а) с гимнастическими палками		1	Гимнастическая палка	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	Корригирующие упражнения с гимнастическими палками
48	б) Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками		1	Понятие счёт. Согласованно.	ОРУ с флажками	ОРУ и корригирующие упражнения с флажками
49	в)) Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малым обручем		1	Обруч.	ОРУ с обручами	ОРУ и корригирующие упражнения с малыми обручами
50	г)) Общеразвивающие и корригирующие упражнения большими и малыми мячами		1	Понятие удержание мяча.	ОРУ с большими и малыми мячами	ОРУ и корригирующие упражнения с мячом
51	д)) Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скакалкой		1	Скакалка	ОРУ со скакалкой	ОРУ и корригирующие упражнения со скакалкой в среднем темпе
52	е)) Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами		1	Понятие набивные мячи	ОРУ с набивными мячами	Упражнения с набивными мячами в чередовании с дыхательными упражнениями
53	ж)) Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими обручами		1	Понятие большие обручи.	ОРУ с большими обручами	ОРУ и корригирующие Упражнения с большими обручами в среднем темпе
54.55	Элементы акробатических упражнений. кувырок		2	Понятие акробатика.	Акробатические упражнения	Строго индивидуально
56.57	Элементы акробатических упражнений, комбинация из кувырков.«Мостик» с помощью учителя		2	Понятие комбинация	Кувырок, вперед, назад, переход на «мостик»	Выполнение с учётом индивидуальных возможностей
58.59	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно		2	Понятие произвольным способом	Комбинированное упражнение в лазанье.	Дифференцированный подход в овладении двигательным навыком

60.61	Лазание по канату произвольным способом		2	Понятие безопасность. Канат	Лазанье по канату.	Выполнение с учётом индивидуальных возможностей
62.63	Перелезание через бревно, коня, козла.		2	Понятие козёл	Перелезание через козла	Овладение двигательным умением
64.65	Вис на рейке гимнастической стенке на время		2	Понятие вис	Вис на время	Укрепление мышц плечевого пояса
66	Вис на канате с раскачиванием, подтягивание в висячем положении на канате, стоя на полу ноги врозь		1	Понятие раскачивание.	Подтягивание в висячем положении	Вис на канате
67.68	Равновесие. Ходьба по наклонной доске (<20 град)		2	Равновесие	Удержание равновесия в ходьбе по наклонной доске	Сохранение равновесия
69.70	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		2	Расхождение	Сохранение равновесия	Сохранение равновесия
71.72	Равновесие «ласточка»		1	Понятие «Ласточка»	Сохранение равновесия.	Сохранение равновесия
73-75	Ходьба по гимнастическому бревну (2 скамейки) высота 60 см.		3	Понятие бревно	Удержание равновесия	Преодоление чувства страха в ходьбе по бревну с сохранением равновесия
76.77	Опорный прыжок через гимнастическую скамейку козла: наскок в упор на колени, соскок		2	Понятие опорный прыжок	Овладение двигательным умением	Дифференцированный подход в овладении двигательным навыком
78.79	Прыжок в упор на колени, упор присев, соскок упор прогнувшись		2	Понятие упор, соскок.	Овладение двигательным умением	Дифференцированный подход в овладении двигательным навыком
	IV четверть					
	Легкая атлетика. Подвижные игры Правила поведения на спортивной площадке Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге,	В течении уроков		Техника безопасности	Правила поведения на спортивной площадке	Формирование понятия правильной осанки

	метании, прыжках.					
80	Ходьба Ходьба в быстром темпе Ходьба в приседе Сочетание различных видов ходьбы		1	Понятие темп. Сочетание.	Сочетание различных видов ходьбы	Индивидуальные задания
81.82	Бег на 30 м с низкого старта.		2	Низкий старт	Овладение техникой бега	Индивидуальные задания по количеству повторов ЧСС
83	Быстрый бег на месте до 10 секунд		1	Высокое поднимание бедра	Быстрый бег на месте	Бег в средний темпе
84.85	Челночный бег 3x10 м.		2	Понятие челночный бег	Выполнение челночного бега	Дозирование нагрузки с учётом индивид. особенностей
86.87	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.		2	Понятие препятствие	Преодоление полосы препятствий	Возрастание нагрузки согласно адаптационных возможностей
88.89	Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м.		2	Понятие круговая эстафета	Овладение двигательным действием	Индивидуальные задания по количеству повторов ЧСС
90	Прыжки с ноги на ногу до 20 м.		1	Понятие прыжки с ноги на ногу	Прыжки с одной ноги на другую	Выполнение в среднем темпе
91-94	Прыжки в высоту способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления)		2	Понятие способ «перешагивание»	Овладение двигательным действием	Индивидуальные нагрузки. ЧСС
95-98	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см.) на результат (внимание на технику прыжка)		2	Понятие зона отталкивания	Прыжки на результат	Овладение двигательным действием
99-101	Метание мячей в цель (баскетбольный щит, мишень)		3	Понятие метание в цель	Метание мяча в цель	Метание мяча в цель

102. 103	Метание на дальность, ширина коридора 10-15 м.		2	Понятие метание на дальность	Метание на дальность, ширина коридора 10-15 м.	Метание на дальность
104. 105	Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием: «Горячий мяч», «Подвижная цель», « Не давай мяч водящему»		2	Подвижная цель	Подвижная игра с соблюдением правил	Подвижные игры средней интенсивности.
	Итого:					