

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69

Курортного района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей начальных
(основных, коррекционных)
классов

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор


Ткачев Е.А.

Приказ № 259 от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для классов (1Д,1-4)


на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель адаптивной
физической культуры.


Е.А. Миронова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург

2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 66 часов в год (2 часа в неделю), в 2, 3, 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности обучающихся 1 класса и специфики классного коллектива.

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

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

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Содержание учебного предмета

№	Содержание программного материала	Количество часов
1.	«Коррекционные подвижные игры»	33
2.	«Физическая подготовка»	33
	Итого:	66

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:.,
Пропедевтический уровень

Предполагает в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого, для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями, тяжелыми и глубокими интеллектуальными нарушениями.

Базовый уровень

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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 «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 стенке вправо (влево). Вис 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

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

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

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

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

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

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

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон,

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Средства мониторинга и оценки динамики обучения. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий (операций), внесенных в СИПР. Например, «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Приложения

Приложение 1.....КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 2..... Лист коррекции

Календарно-тематическое планирование (вариант 2)

по предмету «Адаптивная физическая культура»

1К класс

№п/п	Тема урока	Дата
1.	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	05.09.23
2.	Построения и перестроения.	06.09.23
3.	Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».	12.09.23
4.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	13.09.23
5.	Повороты на месте в разные стороны.	19.09.23
6.	Игра «Мячик вверх».	20.09.23
7.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	26.09.23
8.	Дыхательные упражнения.	27.09.23
9.	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	03.10.23
10.	Ориентирование в пространстве.	04.10.23
11.	Формирование ощущение изменения положения тела.	17.10.23
12.	Разновидности ходьбы.	18.10.23
13.	Общеразвивающие упражнения.	24.10.23
14.	Подскоки на мячах – фитболах.	25.10.23
15.	Пальчиковая гимнастика.	07.11.23
16.	Прокатывание мяча под дугу и между предметами.	08.11.23
17.	Метание разных предметов в цель.	14.11.23
18.	Ловля мяча, брошенного учителем.	15.11.23
19.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	21.11.23
20.	Игры с метанием, ловлей мяча: «Метко в цель».	22.11.23
21.	Пешая прогулка на улице.	28.11.23

22.	Прыжки.	29.11.23
23.	Развитие равновесия.	05.12.23
24.	Формирование представление об окружающем пространстве.	06.12.23
25.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	12.12.23
26.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	13.12.23
27.	Корректирующие упражнения.	19.12.23
28.	Отталкивание мяча ногой из различных исходных положений.	20.12.24
29.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	26.12.24
30.	Перешагивании через незначительные препятствия.	27.12.24
31.	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	09.01.24
32.	Подскоки на мячах- прыгунах.	10.01.24
33.	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	16.01.24
34.	Совершенствование построений.	17.01.24
35.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	23.01.24
36.	Игра в мягкий кегельбан.	24.01.24
37.	Выполнение удара мячом в ворота, передача мяча ногой друг другу.	30.01.24
38.	Игра «догони мяч».	31.01.24
39.	Игра с футбольным мячом.	06.02.24
40.	Бег за учителем, бег в рассыпную с ленточкой в руках.	07.02.24
41.	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	20.02.24
42.	Коррекционные подвижные игры: «По линии».	21.02.24
43.	Формирование умения двигаться под музыку с прхлопыванием.	27.02.24
44.	Общеукрепляющие упражнения на гимнастических ковриках.	28.02.24

45.	Развитие выносливости.	05.03.24
46.	Растяжка всего тела.	06.03.24
47.	Игра на внимание «чего не хватает».	12.03.24
48.	Техника безопасности в спортивном зале.	13.03.24
49.	Подвижная игра «Метко в цель».	19.03.24
50.	Ходьба по сенсорной дорожке.	20.03.24
51.	Перешагивание мягких модулей.	02.04.24
52.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	03.04.24
53.	Броски, ловля мяча в ходьбе друг другу, передача мяча через сетку.	09.04.24
54.	Игра с элементами волейбольным мячом.	10.04.24
55.	Отбивание мяча бадминтной ракеткой.	16.04.24
56.	Восприятие собственного тела. Игра «Ладушки».	17.04.24
57.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	23.04.24
58.	Общеразвивающие упражнения.	24.04.24
59.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	07.05.24
60.	Игры с мячом на улице.	08.05.24
61.	Игра с баскетбольным мячом.	14.05.24
62.	Развитие тактильных восприятий.	15.05.24
63.	Игры «Стоп, хоп, раз».	21.05.24
64.	Игра-эстафете «Полоса препятствий». Подведение итогов учебного года.	22.05.24
65.	Подвижные игры на улице.	
66.	Подвижные игры на улице.	

Лист корректировки

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем

Календарно-тематическое планирование (вариант 1)

по предмету «Адаптивная физическая культура»

1К-1 класс.

№	Тема урока	
<i>1 четверть.</i>		
1.	05.09.23	Знакомство с физкультурным залом.
2.	06.09.23	Знакомство и совместный выбор спортивным инвентарем.
3.	07.09.23	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале
4.	12.09.23	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.
5.	13.09.23	Разновидности ходьбы
6.	14.09.23	Подвижные игры.
7.	19.09.23	Построение по одному в ряд.
8.	20.09.23	Ходьба друг за другом.
9.	21.09.23	Построение в круг.
10.	26.09.23	Ходьба стайкой за учителем. держась за руки.
11.	27.09.23	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
12.	28.09.23	Ходьба между предметами.
13.	03.10.23	Бег вслед за учителем.
14.	04.10.23	Бег по сигналу вслед за направляющим.
15.	05.10.23	Бег в разных направлениях.
16.	10.10.23	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
17.	11.10.23.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.
18.	12.10.23	Развитие тактильных восприятий.
19.	17.10.23.	Ориентирование в пространстве.
20.	18.10.23	Подскоки на мячах – фитболах.

21.	19.10.23	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.
22.	24.10.23	Прокатывание мяча под дугу.
23.	25.10.23	Прокатывание мяча между предметами.
24.	26.10.23	Ловля мяча, брошенного учителем.
<i>2 четверть</i>		
25.	07.11.23	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
26.	08.11.23	Совершенствование построений.
27.	09.11.23	Ползание на четвереньках, на животе в заданном направлении.
28.	14.11.23	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.
29.	15.11.23	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.
30.	16.11.23	Восприятие собственного тела. Игра «Ладушки».
31.	21.11.23	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
32.	22.11.23	Игра в мягкий кегельбан.
33.	23.11.23	Общеразвивающие упражнения .
34.	28.11.23	Ходьба по дорожке в заданном направлении.
35.	29.11.23	Ходьба с предметом в руке.
36.	30.11.23	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.
37.	05.12.23	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
38.	06.12.23	Бег за учителем, бег в рассыпную с ленточкой в руках.
39.	07.12.23	Игра «догони мяч».
40.	12.12.23	Развитие мелкой моторики «Знакомство с различными материалами».
41.	13.12.23	Подскоки на мячах-прыгунах.
42.	14.12.23	Перешагивание мягких модулей.
43.	19.12.23	Прокатывать , бросать, передавать, толкать мяч.
44.	20.12.23	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.
45.	21.12.23	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.
46.	26.12.23	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
47.	27.12.23	Техника безопасности в спортивном зале.
48.	28.12.23	Упражнение в построении.
<i>3 четверть</i>		
49.	09.01.24	Общеразвивающие упражнения.
50.	10.01.24	Игра в кегельбан.
51.	11.01.24	Игра с мячом «Кто выше».
52.	16.01.24	Игра на внимание «чего не хватает».
53.	17.01.24	Общеукрепляющие упражнения на гимнастических ковриках.
54.	18.01.24	Пальчиковая гимнастика.
55.	23.01.24	Развитие выносливости.
56.	24.01.24	Ползание, подлезание , лазание, перелезание.
57.	25.01.24	Растяжка всего тела.
58.	30.01.24	Формирование ощущение изменения положения тела.
59.	31.01.24	Перенос разных предметов.
60.	01.02.24	Дыхательная гимнастика.
61.	06.02.24	Игра «Мячик кверху».
62.	07.02.24	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».

63.	08.02.24	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.
64.	20.02.24	Пешая прогулка на улице.
65.	21.02.24	Формирование представления об окружающем пространстве.
66.	22.02.24	Игра в снежки «Попади в цель»
67.	27.02.24	Катаем снежную бабу.
68.	28.02.24	Подвижные игры на улице.
69.	29.02.24	Развитие равновесия.
70.	05.03.24	Корректирующие упражнения.
71.	06.03.24	Разновидности бега.
72.	07.03.24	Прыжки.
73.	12.03.24	Отталкивание мяча ногами из различных исходных положений.
74.	13.03.24	Выполнение удара по воротам.
75.	14.03.24	Введение мяча по прямой, змейкой, остановка катящегося мяча ногой.
76.	19.03.24	Игра с элементами футбола.
77.	20.03.24	Развитие мелкой моторики.
78.	21.03.24	Игра «сбей кегли».
		<i>4 четверть</i>
79.	02.04.24	Правила поведения в спортивном зале.
80.	03.04.24	Ходьба по сенсорной дорожке.
81.	04.04.24	Перешагивание через незначительные препятствия.
82.	09.04.24	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
83.	10.04.24	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
84.	11.04.24	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
85.	16.04.24	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.
86.	23.04.24	Коррекционные подвижные игры: «По линии».
87.	24.04.24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».
88.	25.04.24	Игры с мячом на улице.
89.	02.05.24	Подвижная игра «Метко в цель».
90.	07.05.24	Удержание, захват и опускание мяча, толчок от груди баскетбольного мяча.
91.	08.05.24	Передача баскетбольного мяча друг другу по прямой, со скоком от пола.
92.	14.05.24	Подкидывание баскетбольного мяча вверх, попадание мяча в корзину.
93.	15.05.24	Игра с элементами баскетбола.
94.	16.05.24	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
95.	21.05.24	Подвижные игры на улице.
96.	22.05.24	Спортивная прогулка.
97.	23.05.24	Подведение итогов учебного года.
98.		Подвижные игры на улице
99.		Подвижные игры на улице

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем

Календарно-тематическое планирование (вариант 2)

по предмету «Адаптивная физическая культура»

2К класса

№п/п	Тема урока	Дата
1.	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	01.09.23
2.	Построения и перестроения.	04.09.23
3.	Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».	08.09.23
4.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	11.09.23
5.	Повороты на месте в разные стороны.	15.09.23
6.	Разновидности ходьбы.	18.09.23
7.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	22.09.23
8.	Дыхательные упражнения.	25.09.23
9.	Пальчиковая гимнастика.	29.09.23
10.	Ориентирование в пространстве.	02.10.23
11.	Формирование ощущение изменения положения тела.	06.10.23

12.	Игра «Мячик кверху».	09.10.23
13.	Общеразвивающие упражнения.	13.09.23
14.	Подскоки на мячах – фитболах.	16.10.23
15.	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	20.10.23
16.	Прокатывание мяча под дугу.	23.10.23
17.	Прокатывание мяча между предметами.	27.10.23
18.	Ловля мяча, брошенного учителем.	10.11.23
19.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	13.11.23
20.	Игры с метанием, ловлей мяча: «Метко в цель».	17.11.23
21.	Пешая прогулка на улице.	20.11.23
22.	Формирование представление об окружающем пространстве.	24.11.23
23.	Развитие равновесия.	27.11.23
24.	Прыжки.	01.12.23
25.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	04.12.23
26.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	08.12.23
27.	Корректирующие упражнения.	11.12.23
28.	Отталкивание мяча ногой из различных исходных положений.	15.12.23
29.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	18.12.23
30.	Игра с футбольным мячом.	22.12.23
31.	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	25.12.23
32.	Подскоки на мячах- прыгунах.	29.12.23
33.	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	12.01.24
34.	Совершенствование построений.	15.01.24
35.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	19.01.24

36.	Игра в мягкий кегельбан.	22.01.24
37.	Ходьба с предметом в руке.	26.01.24
38.	Бег за учителем, бег в рассыпную с ленточкой в руках.	29.01.24
39.	перешагивании через незначительные препятствия.	02.02.24
40.	Игра «догони мяч».	05.02.24
41.	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	09.02.24
42.	Коррекционные подвижные игры: «По линии».	12.02.24
43.	Формирование умения двигаться под музыку с прхлопыванием.	16.02.24
44.	Растяжка всего тела.	19.02.24
45.	Развитие выносливости.	26.02.24
46.	Общеукрепляющие упражнения на гимнастических ковриках.	01.03.24
47.	Игра на внимание «чего не хватает».	04.03.24
48.	Техника безопасности в спортивном зале.	11.03.24
49.	Подвижная игра «Метко в цель».	15.03.24
50.	Ходьба по сенсорной дорожке.	18.03.24
51.	Перешагивание мягких модулей.	22.03.24
52.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	01.04.24
53.	Игра с волейбольным мячом.	05.04.24
54.	Игры с мячом на улице.	08.04.24
55.	Восприятие собственного тела. Игра «Ладушки».	12.04.24
56.	Броски, ловля мяча в ходьбе.	15.04.24
57.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	19.04.24
58.	Общеразвивающие упражнения.	22.04.24
59.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	26.04.24

60.	Отбивание мяча бадминтной ракеткой.	27.04.24
61.	Игра с баскетбольным мячом.	03.05.24
62.	Развитие тактильных восприятий.	06.05.24
63.	Игры «Стоп, хоп, раз».	13.05.24
64.	Игра-эстафете «Полоса препятствий».	17.03.24.
65.	Подвижные игры на улице.	20.03.24
66.	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». Подведение итогов учебного года.	24.05.24
67.		
68.		

Приложение 2

Лист корректировки

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем

Приложение 1

по предмету «Адаптивная физическая культура»

3К класс

№п/п	Тема урока	Дата
1.	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	01.09.23
2.	Построения и перестроения.	04.09.23
3.	Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».	08.09.23
4.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	11.09.23
5.	Повороты на месте в разные стороны.	15.09.23
6.	Разновидности ходьбы.	18.09.23
7.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	22.09.23
8.	Дыхательные упражнения.	25.09.23
9.	Пальчиковая гимнастика.	29.09.23
10.	Ориентирование в пространстве.	02.10.23
11.	Формирование ощущение изменения положения тела.	06.10.23
12.	Игра «Мячик кверху».	09.10.23
13.	Общеразвивающие упражнения.	13.09.23
14.	Подскоки на мячах – фитболах.	16.10.23
15.	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	20.10.23
16.	Прокатывание мяча под дугу и между предметами.	23.10.23
17.	Метание разных предметов в цель.	27.10.23
18.	Ловля мяча, брошенного учителем.	10.11.23
19.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	13.11.23
20.	Игры с метанием, ловлей мяча: «Метко в цель».	17.11.23
21.	Пешая прогулка на улице.	20.11.23
22.	Формирование представление об окружающем пространстве.	24.11.23

23.	Развитие равновесия.	27.11.23
24.	Прыжки.	01.12.23
25.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	04.12.23
26.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	08.12.23
27.	Корректирующие упражнения.	11.12.23
28.	Отталкивание мяча ногой из различных исходных положений.	15.12.23
29.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	18.12.23
30.	Игра с футбольным мячом.	22.12.23
31.	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	25.12.23
32.	Подскоки на мячах- прыгунах.	29.12.23
33.	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	12.01.24
34.	Совершенствование построений.	15.01.24
35.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	19.01.24
36.	Игра в мягкий кегельбан.	22.01.24
37.	Ходьба с предметом в руке.	26.01.24
38.	Бег за учителем, бег в рассыпную с ленточкой в руках.	29.01.24
39.	перешагивании через незначительные препятствия.	02.02.24
40.	Игра «догони мяч».	05.02.24
41.	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	09.02.24
42.	Коррекционные подвижные игры: «По линии».	12.02.24
43.	Формирование умения двигаться под музыку с прхлопыванием.	16.02.24
44.	Растяжка всего тела.	19.02.24
45.	Развитие выносливости.	26.02.24
46.	Общеукрепляющие упражнения на гимнастических ковриках.	01.03.24

47.	Игра на внимание «чего не хватает».	04.03.24
48.	Техника безопасности в спортивном зале.	11.03.24
49.	Подвижная игра «Метко в цель».	15.03.24
50.	Ходьба по сенсорной дорожке.	18.03.24
51.	Перешагивание мягких модулей.	22.03.24
52.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	01.04.24
53.	Игра с волейбольным мячом.	05.04.24
54.	Игры с мячом на улице.	08.04.24
55.	Восприятие собственного тела. Игра «Ладушки».	12.04.24
56.	Броски, ловля мяча в ходьбе.	15.04.24
57.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	19.04.24
58.	Общеразвивающие упражнения.	22.04.24
59.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	26.04.24
60.	Отбивание мяча бадминтной ракеткой.	27.04.24
61.	Игра с баскетбольным мячом.	03.05.24
62.	Развитие тактильных восприятий.	06.05.24
63.	Игры «Стоп, хоп, раз».	13.05.24
64.	Игра-эстафете «Полоса препятствий».	17.05.24
65.	Подвижные игры на улице.	20.05.24
66.	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».Подведение итогов учебного года.	24.05.24
67.	Подвижные игры на улице.	
68.	Подвижные игры на улице.	

Приложение 2

Лист корректировки

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем

Календарно-тематическое планирование (вариант 2)

по предмету «Адаптивная физическая культура»

4К класс.

№п/п	Тема урока	Дата
1.	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	04.09.23
2.	Построения и перестроения.	06.09.23
3.	Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».	11.09.23
4.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	13.09.23
5.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	18.09.23
6.	Ориентирование в пространстве.	20.09.23
7.	Повороты на месте в разные стороны.	25.09.23
8.	Пальчиковая гимнастика.	27.09.23
9.	ОРУ с набивными мячами.	02.10.23
10.	Игра «Мячик кверху».	04.10.23
11.	Подскоки на мячах – фитболах.	09.10.23

12.	Разновидности ходьбы.	11.10.23
13.	Общеразвивающие упражнения.	16.10.23
14.	Пешая прогулка на улице.	18.10.23
15.	Дыхательные упражнения.	23.10.23
16.	Прокатывание мяча под дугу и между предметами.	25.10.23
17.	Перепрыгивание мягких модулей.	08.11.23
18.	Подкидывание мяча в верх руками и ногами.	13.11.23
19.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	15.11.23
20.	Игры с метанием, ловлей мяча: «Метко в цель».	20.11.23
21.	Метание разных предметов в цель.	22.11.23
22.	Формирование представление об окружающем пространстве.	27.11.23
23.	Развитие равновесия.	29.11.23
24.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	04.12.23
25.	Прыжки.	06.12.23
26.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	11.12.23
27.	Корректирующие упражнения.	13.12.23
28.	Отталкивание мяча ногой из различных исходных положений.	18.12.23
29.	Выполнение удара мячом в ворота, передача мяча ногой друг другу.	20.12.23
30.	Игра с элементами футбола.	25.12.23
31.	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	27.12.23
32.	Подскоки на мячах-прыгунах.	10.01.24
33.	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	15.01.24
34.	Совершенствование построений.	17.01.24
35.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	22.01.24

36.	Игра в кегельбан.	24.01.24
37.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	29.01.24
38.	Игра «догони мяч».	31.01.24
39.	Передача мяча через сетку друг другу. Игра с элементами волейбола.	05.02.24
40.	Игра на внимание «чего не хватает».	07.02.24
41.	Лазание на гимнастическую стенку с поддержкой учителя.	12.02.24
42.	Формирование умения двигаться под музыку с хлопыванием.	14.02.24
43.	Коррекционные подвижные игры: «По линии».	19.02.24
44.	Общеукрепляющие упражнения на гимнастических ковриках.	21.02.24
45.	Отбивание баскетбольного мяча от пола.	26.02.24
46.	Попадание мячом в баскетбольную корзину.	28.02.24
47.	Развитие выносливости.	04.03.24
48.	Техника безопасности в спортивном зале.	06.03.24
49.	Подвижная игра «Метко в цель».	11.03.24
50.	Ходьба по сенсорной дорожке.	13.03.24
51.	Растяжка всего тела.	18.03.24
52.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	20.03.24.
53.	Броски, ловля мяча в ходьбе друг другу, передача мяча через сетку.	01.04.24
54.	Игра с элементами волейбольным мячом.	03.04.24
55.	Отбивание мяча бадминтной ракеткой.	08.04.24
56.	Восприятие собственного тела. Игра «Ладушки».	10.04.24
57.	Общеразвивающие упражнения.	15.04.24
58.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	17.04.24

59.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	22.04.24
60.	Игры с мячом на улице.	24.04.24
61.	Игра «Замри».	06.05.24
62.	Игра-эстафете «Полоса препятствий».	08.05.24
63.	Игры «Стоп, хоп, раз».	13.05.24
64.	Развитие тактильных восприятий.	15.05.24
65.	Подвижные игры на улице.	20.05.24
66.	Игра «догони мяч».	22.05.24
67.	Подведение итогов учебного года.	
68.	Подвижные игры на улице.	

Приложение 2

Лист корректировки

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем

Календарно-тематическое планирование (вариант 2)

по предмету «Адаптивная физическая культура»

4К класс.

№п/п	Тема урока	Дата
1.	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	01.09.23
2.	Построения и перестроения.	05.09.23
3.	Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».	08.09.23
4.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	12.09.23
5.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	15.09.23
6.	Ориентирование в пространстве.	19.09.23
7.	Повороты на месте в разные стороны.	22.09.23
8.	Пальчиковая гимнастика.	26.09.23
9.	ОРУ с набивными мячами.	29.09.23
10.	Игра «Мячик кверху».	03.10.23
11.	Подскоки на мячах – фитболах.	06.10.23
12.	Разновидности ходьбы.	10.10.23
13.	Общеразвивающие упражнения.	13.10.23
14.	Пешая прогулка на улице.	17.10.23
15.	Дыхательные упражнения.	20.10.23
16.	Прокатывание мяча под дугу и между предметами.	24.10.23
17.	Перепрыгивание мягких модулей.	27.10.23
18.	Подкидывание мяча в верх руками и ногами.	07.10.23
19.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	10.11.23
20.	Игры с метанием, ловлей мяча: «Метко в цель».	14.11.23
21.	Метание разных предметов в цель.	17.11.23
22.	Формирование представление об окружающем пространстве.	21.11.23
23.	Развитие равновесия.	24.11.23
24.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	28.11.23

25.	Прыжки.	01.12.23
26.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	05.12.23
27.	Корректирующие упражнения.	08.12.23
28.	Отталкивание мяча ногой из различных исходных положений.	12.12.23
29.	Выполнение удара мячом в ворота, передача мяча ногой друг другу.	15.12.23
30.	Игра с элементами футбола.	19.12.23
31.	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	22.12.23
32.	Подскоки на мячах-прыгунах.	26.12.23
33.	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	29.12.23
34.	Совершенствование построений.	09.01.24
35.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	12.01.24
36.	Игра в кегельбан.	16.01.24
37.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	19.01.24
38.	Игра «догони мяч».	23.01.24
39.	Передача мяча через сетку друг другу. Игра с элементами волейбола.	26.01.24
40.	Игра на внимание «чего не хватает».	30.01.24
41.	Лазание на гимнастическую стенку с поддержкой учителя.	02.02.24
42.	Формирование умения двигаться под музыку с хлопыванием.	06.02.24
43.	Коррекционные подвижные игры: «По линии».	09.02.24
44.	Общеукрепляющие упражнения на гимнастических ковриках.	13.02.24
45.	Отбивание баскетбольного мяча от пола.	16.02.24
46.	Попадание мячом в баскетбольную корзину.	20.02.24
47.	Развитие выносливости.	27.02.24

48.	Техника безопасности в спортивном зале.	01.03.24
49.	Подвижная игра «Метко в цель».	05.03.24
50.	Ходьба по сенсорной дорожке.	12.03.24
51.	Растяжка всего тела.	15.03.24
52.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	19.03.24
53.	Броски, ловля мяча в ходьбе друг другу, передача мяча через сетку.	22.03.24
54.	Игра с элементами волейбольным мячом.	02.04.24
55.	Отбивание мяча бадминтной ракеткой.	05.02.24
56.	Восприятие собственного тела. Игра «Ладушки».	09.04.24
57.	Общеразвивающие упражнения.	12.04.24
58.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	16.04.24
59.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	19.04.24
60.	Игры с мячом на улице.	23.04.24
61.	Игра «Замри».	26.04.24
62.	Игра-эстафете «Полоса препятствий».	03.05.24
63.	Игры «Стоп, хоп, раз».	07.05.24
64.	Развитие тактильных восприятий.	14.05.24
65.	Подвижные игры на улице.	17.05.24
66.	Игра «догони мяч».	21.05.24
67.	Подведение итогов учебного года.	24.05.24
68.	Подвижные игры на улице.	

Приложение 2

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Адаптивное физическое воспитание», Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская, 2008 г.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. -- М.: Просвещение, 2006 - 192 с.3
3. «Средства адаптивной физической культуры», Л.В. Шапкова, Москва «Советский спорт», 2001 г.
4. «Физическая культура в специальном образовании», А.А. Дмитриев, 2002 г.
5. «Уроки физической культуры в начальных классах» / В. М Мозговой, 2009 г.
6. «Лечебная физическая культура»: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004 г.