

Приложение №10
К адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования для
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Приказ № 589 от 31.08.2021

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
1 -4 класс**

Составители:
Соболева В.Г.

г. Нижний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

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

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

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В соответствии с Учебным планом МАОУ СОШ №20 учебный предмет в первом классе рассчитан на 66 ч. (33 учебные недели). Во втором – четвертом классах на изучение учебного предмета отводится по 68 часа в год (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в первом-четвертом классах составляет 2 часа в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	<ul style="list-style-type: none">– освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);– освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;– совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;– умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое
2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	<ul style="list-style-type: none">– умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;– повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений
3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания	<ul style="list-style-type: none">– интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое;– умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного пе-

дагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

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

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

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

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

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

Обучение двигательным действиям.

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

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

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

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

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

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

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

Развитие физических способностей.

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

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

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

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

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

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосновение рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

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

Содержание программы по годам обучения представлено в примерных рабочих программах (<https://fgosreestr.ru/>)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (1 класс)

№ п/п	Тема	Кол-во ча- сов
	Физическая подготовка	17
1	Вводный урок	1
2	Ходьба и бег стайкой за учителем.	1
3	Ходьба и бег в заданном направлении.	1
4	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	1
5	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	1
6	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.	1
7	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противходом	1
8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
9	Ползание на четвереньках.	1
10	Подлезание под препятствия на четвереньках.	1
11	Ползание на животе.	1
12	Подлезание под препятствия на животе.	1
13	Прыжки на двух ногах на месте обучение.	1
14	Прыжки на двух ногах на месте.	1
15	Передача предметов	1
16	Передача предметов	1
17	Сюжетный урок	1
	Коррекционные подвижные игры	14

18	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1
19	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1
20	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	1
21	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	1
22	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	1
23	Подвижные игры с мячом. Повторение.	1
24	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1
25	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1
26	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	1
27	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	1
28	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	1
29	Подвижные игры с мячом. Повторение.	1
30	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	1
31	Подвижные игры с бегом. Повторение.	1
	Легкая атлетика	17
32	Медленный бег обучение.	1
33	Медленный бег повторение.	1
34	Медленный бег закрепление.	1
35	Чередование бега и ходьбы на расстоянии обучение.	1
36	Чередование бега и ходьбы на расстоянии повторение.	1
37	Чередование бега и ходьбы на расстоянии закрепление.	1
38	Быстрый бег обучение.	1
39	Быстрый бег повторение.	1
40	Быстрый бег закрепление.	1
41	Метание с места в горизонтальную цель обучение.	1
42	Метание с места в горизонтальную цель повторение.	1
43	Метание с места в горизонтальную цель закрепление.	1
44	Метание с места в вертикальную цель обучение.	1
45	Метание с места в вертикальную цель повторение.	1
46	Метание мяча, сидя, из-за головы.	1
47	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1
48	Метание с места на дальность.	1
	Гимнастика	18
49	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1
50	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1
51	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1
52	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
53	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1
54	Корректирующие упражнения.	1
55	Ползание под дугами на четвереньках.	1
56	Ползание под дугами правым, левым боком.	1
57	Ползание по-пластунски.	1
58	Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробьи».	1
59	Упражнения в равновесии. ОРУ на стульчиках.	1

60	Упражнения в равновесии. ОРУ без предметов.	1
61	Ползание по гимнастической скамейке обучение.	1
62	Ползание по гимнастической скамейке повторение.	1
63	Ползание по гимнастической скамейке закрепление.	1
64	Ползание по наклонной гимнастической скамейке обучение.	1
65	Ползание по наклонной гимнастической скамейке повторение.	1
66	Ползание по наклонной гимнастической скамейке закрепление.	1
	Итого:	66

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физкультура» (2 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Упражнения в основных движениях: ходьба и бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, перелезание, равновесие./ Построения и перестроения.32 час.</i>	28
1	«Пойдем в гости»	1
2	«Бегите ко мне»	1
3	«Догони мяч»	1
4	«Пойдем гулять»	1
5	«Доползи до погремушки»	1
6	«Наседка и цыплята»	1
7-8	«Поезд»	2
9	«Беги к флажку»	1
10	«Докати мяч до флажка»	1
11	«Чей мяч дальше?»	1
12	«Мышки в кладовой»	1
13	«Трамвай»	1
14	«По ровненькой дорожке»	1
15	«Воробышки и кот»	1
16	«Птички и птенчики»	1
17	«Мыши и лисята»	1
18	«Кролики»	1
19	«Поймай комара»	1
20	«Лягушки»	1
21	«Найди свой цвет»	1
22	«Мышки вылезли из норки»	1
23	«Мыши в кладовой»	1
24	«Птички в гнездышках»	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
25	«Воробышки и кот»	1
26	«Кролики»	1
27	«Мой веселый звонкий мяч»	1
28	«Пойдем по мостику»	1
29	«Наседка и цыплята»	1
30	«Мыши и цыплята»	1
31	«Наседка и цыплята»	1
32	Контрольная работа.	1
33	<p>Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц: упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища 36 час.</p> <p>Упражнения в основных движениях (повторение). Лыжная подготовка. Построения и перестроения.</p> <p>«Самый быстрый!»</p>	<p>12</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>1</p>
34	«Повернись, оглядись!»	1
35	«Шире шаг!»	1
36	«Кто самый быстрый?»	1
37	«Подними»	1
38	«Не задень»	1
39	«По горной тропе»	1
40	«Подъем в гору»	1
41	«Стой прямо!»	1
42	«Шире шаг!»	1
43	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
44	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
45	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
46	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
47	Упражнения для укрепления мышц ног. «Как ходят животные?»	1
48	Упражнения для укрепления мышц ног. «Надень носки»	1
49	Упражнения для укрепления мышц ног. «Рисование ногами»	1
50	Упражнения для укрепления мышц ног.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	«В гости к лесным зверям»	
51	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
52	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
53	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	1
54	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	1
55	«Мой веселый звонкий мяч»	1
56	«Поезд»	1
57	«Птицы и птенцы»	1
58	«Покажем мишке, как мы умеем прыгать»	1
59	«Мишка косолапый»	1
60	«Пойдем в гости к Наташе»	1
61	«Быстро встань в колонну»	1
62	«Путешествие на корабле»	1
63	«Два»	1
64	«Солнышко на небе»	1
65	«Первый, второй»	1
66	«Шире круг»	1
67	«Веселые старты»	1
68	Повторение	1
	Итого:	68

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физкультура» (3 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1-5	Основные движения (5 часов)	
1	«В гости к лесным зверям»	1
2	«Лягушки на болоте»	1
3	«Наседка и цыплята»	1
4	«Такие разные мячи»	1
5	«Мы самые меткие»	1
6-10	Общеразвивающие упражнения (5 часов)	
6	«Мой веселый звонкий мяч»	1
7	«Переходим яму»	1
8	«Спускаемся с горки»	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
9	«Разноцветные флажки»	1
10	«Зарядка для спортсмена»	1
11	Подвижные игры (1 час)	
11	Осенняя спартакиада	1
12-16	Основные движения (5 часов)	
12	«Светлячки».	1
13	«Кот и мыши»	1
14	«Найдем клад»	1
15	«Грациозные лошадки»	1
16	«Горошины на блюде»	1
17-21	Общеразвивающие упражнения (5 часов)	
17	«Птички на жердочке»	1
18	«Милиционеры»	1
19	«Кто выше?»	1
20	«Воробей в луже»	1
21	«Звонкие мячики»	1
22	«Рыбки»	1
23-27	Основные движения (5 часов)	
23	«Веселые автомобили»	1
24	«Чья машина едет дальше?»	1
25	«Зайцы на опушке	1
26	«Кто дальше прыгнет?»	1
27	«Кто выше прыгнет?»	1
28-30	Общеразвивающие упражнения (3 часа)	
28	«Подними выше»	1
29	«Занимательная гимнастика»	1
30	«Снегири на ветке»	1
31-32	Лыжи (2 часа)	
31	«Лыжная прогулка»	1
32	Диагностическая работа за 1ое полугодие.	1
33-37	Основные движения (5 часов)	
33	«Зайчата»	1
34	«Лягушки-квакушки»	1
35	«Мишка в берлоге»	1
36	«Не задень»	1
37	«Полоса препятствий»	1
38-43	Общеразвивающие упражнения (6 часов)	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
38	«Веселая зарядка»	1
39	«Иди вперед!»	1
40	Корректирующие упражнения	1
41	«Горки»	1
42	«Ребятишки в домиках»	1
43	«Веселая зарядка»	1
44	<i>Лыжи (1 час)</i>	
44	«Елочки»	1
45-49	<i>Основные движения (5 часов)</i>	
45	«Котята и щенята»	1
46	«Мы сильные и ловкие»	1
47	«Птенцы в гнёздах»	1
48	«Кто провисит дольше?»	1
49	«Будь внимателен»	1
50-54	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
50	«Яркие ленточки»	1
51	«Подбрось мяч»	1
52	«Зарядка для котят»	1
53	«Держи спину ровно!»	1
54	«Воробьи на дереве»	1
55-56	<i>Велосипед (2 часа)</i>	
55	«Вот какой у нас велосипед!»	1
56	«Велосипедная прогулка»	1
57-61	<i>Основные движения (5 часов)</i>	
57	«Будь осторожен!»	1
58	«На охоте»	1
59	«Горошинки на блюде»	1
60	«Веселые старты»	1
61	«Зов джунглей»	1
62-66	<i>Общеразвивающие упражнения (5 часов)</i>	
62	«Солнышко встает, дети просыпаются!»	1
63	«Все по домикам»	1
64	«Канатоходцы»	1
65	«Спина к спине»	1
66	«Поиграем?»	1
67-68	<i>Подвижные игры (2 часа)</i>	
67	Веселые старты. Эстафета.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
68	Повторение	1
	ИТОГО	68

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физкультура» (4 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2
3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2
4.	Построение в одну шеренгу.	1
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2
10.	Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	1
11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2
13.	Подвижные игры без предметов.	2
14.	Подвижные игры с мячом.	2
15.	Подвижные игры с бегом.	2
16.	Подвижные игры с прыжками.	2
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2
19.	Чередование медленного и быстрого бега.	3
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2
22.	Быстрый бег.	3
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1
26.	Метание с места на дальность.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
27.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1
28.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1
29.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1
30.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
31.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1
32.	Корректирующие упражнения.	1
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1
34.	Ползание под дугами правым, левым боком.	1
35.	Ползание по-пластунски.	1
36.	Упражнения в равновесии.	1
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2
	ИТОГО	68

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса представлено следующими объектами и средствами:

1. Учебно-методическое обеспечение:

Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением от 04.07.2017, протокол № 3/17). – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korrektсионным-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu/>)

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-2klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-3klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

ниями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-4klass/>

Учебно-методический комплекс по разработке и реализации специальной индивидуальной программы развития (СИПР) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://xn--h1adfofdl.xn--p1ai/>

2. Учебник:

Не предусмотрен

Учебные пособия

Индивидуальные учебные материалы, разрабатываемые учителем самостоятельно с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием учебных занятий (при необходимости)

4. Технические средства:

- компьютер, персональный компьютер (ноутбук).

5. Учебно-практическое оборудование:

Изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений;

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, гимнастические коврики, корзины, кольца, наклонные плоскости, горки, сенсорный материал.

