

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Вязовская начальная школа»

«Согласовано» Руководитель МО Жуперина Е.А. Протокол №	«Утверждаю» Директор Ларионова О.Н. Приказ №
--	---

Рабочая программа
Предметная область. Физическая культура.
Учебный предмет. Адаптивная физкультура.
3 год обучения

Составитель:
Учитель Ларионова О.Н.

С.Вязовка, 2017

Пояснительная записка к рабочей программе

«Адаптивная физкультура»

3 год обучения

Программа разработана на основе

- Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Годового календарного учебного графика МКОУ «Вязовская НШ» на 2017-2018 учебный год
- Специальной индивидуальной программы развития [REDACTED] на 2017-2018 учебный год

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

Задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Обучение езде на велосипеде,
3. Обучение игре в спортивные игры;
4. Укрепление и сохранение здоровья ребенка, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре для [REDACTED] включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Физическая подготовка».

Формы организации учебного процесса

Занятия организуются в форме урока. Уроки ведутся в интегрированной форме не более 45 минут.

Количество часов, предусмотренных учебным планом – 34 часа в учебном году (1 час в неделю).

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающегося

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Методы и средства оценки результативности программы.

Методы и средства оценки: Контрольные задания, опрос.

Критерии: Степень потребности посторонней помощи (полное, частичное, периодическая, самостоятельно)

Выводы:

0 баллов - нет продвижения, полная потребность

1балл - минимальное продвижение, частичная потребность

2 балла – среднее, периодическая потребность

3 балла – значительное, самостоятельное выполнение.

Планируемые результаты

- 1) 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, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Узнавание мяча. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой линии (с обходом препятствия). Броски мяча в корзину двумя руками.

Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах, отбивание мяча ногой (руками). Остановка катящегося мяча ногой.

Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по нарисованной линии, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Соблюдение правил движения: начало движения по сигналу учителя, остановка по сигналу, езда по правой стороне «дороги».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. 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.

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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

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. 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 двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование

№п\п	Изучаемый материал	Количество часов
1	Коррекционные подвижные игры	9
2	Велосипедная подготовка.	8
3	Физическая подготовка.	18
	Итого	35

Поурочное планирование

№ Урока	Дата	Тема	Цель урока	Виды деятельности	Планируемые результаты	Формы и виды контроля
1	1.09	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		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.				
2	8.09	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		(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.				
3	15.09	Узнавание мяча. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в корзину двумя руками.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания
4	22.09	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка	Умение ездить на велосипеде	Наблюдение Контрольные задания

		ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей				
5	29.09	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: 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	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		(назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.				
6	5.10	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: 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	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		поворотами. Стояние на коленях.				
7	12.10	Узнавание мяча. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в корзину двумя руками.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания
8	19.10	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на велосипеде	Наблюдение Контрольные задания
9	26.10	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: 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	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		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.				
10	10.11	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: 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	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		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.				
11	17.11	Узнавание мяча. Ловля мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в корзину двумя руками.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания
12	24.11	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на велосипеде	Наблюдение Контрольные задания

		трехколесным велосипедом без вращения педалей				
13	1.12	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: 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.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контроль ые задания

14	8.12	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: 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.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания
----	------	---	---	-----------------------	--	-----------------------------------

15	15.12	Узнавание мяча. Ловля мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в корзину двумя руками.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания
16	22.12	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на велосипеде	Наблюдение Контрольные задания
17	29.12	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. 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	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

		возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.				
18	12.01	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (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. 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, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания
19	19.01	Узнавание мяча. Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой линии (с обходом препятствия). Броски мяча в корзину двумя руками.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания

		Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Соблюдение правил движения: начало движения по сигналу учителя, остановка по сигналу, езда по правой стороне «дороги».	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на велосипеде	
20	26.01	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. 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,	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контроль ые задания

		отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.				
21	2.02	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. 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.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания
22	9.02	Узнавание мяча. Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой линии (с обходом препятствия). Броски мяча в корзину двумя руками.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания
23	16.02	Узнавание (различение) составных	Обучение езде на	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на	Наблюдение Контроль

		частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Соблюдение правил движения: начало движения по сигналу учителя, остановка по сигналу, езда по правой стороне «дороги».	велосипеде		велосипеде	ые задания
24	2.03	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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контроль ые задания

		стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.				
25	9.03	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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 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. Перелезание через препятствия.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания
26	16.03	Узнавание мяча. Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой линии (с обходом препятствия). Броски мяча в корзину двумя руками. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания

		(сверху).				
27	23.03	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Соблюдение правил движения: начало движения по сигналу учителя, остановка по сигналу, езда по правой стороне «дороги».	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на велосипеде	Наблюдение Контрольн ые задания
28	6.04	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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольн ые задания

		стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.				
29	13.04	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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 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. Перелезание через препятствия.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания
30	20.04	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах, отбивание мяча ногой (руками). Остановка катящегося мяча ногой. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания

		(верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).				
31	27.04	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Соблюдение правил движения: начало движения по сигналу учителя, остановка по сигналу, езда по правой стороне «дороги».	Обучение езде на велосипеде	Велосипедная подготовка.	Умение ездить на велосипеде	Наблюдение Контрольн ые задания
32	4.05	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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольн ые задания

		гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.				
33	11.05	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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 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. Перелезание через препятствия.	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания
34	18.05	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах, отбивание мяча ногой (руками). Остановка катящегося мяча ногой. Узнавание (различение) инвентаря для	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Наблюдение Контрольные задания

		бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).				
35	25.05	Выше, дальше и быстрее. Итоговое занятие	Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков	Физическая подготовка	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Наблюдение Контрольные задания

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, 3-х- колесные велосипеды, самокаты.