


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета
протокол № 4
от «30» 06 2020г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «27» 08 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

/Персидская А.С./
«27» 08 2020г.

**Рабочая программа учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся с расстройством аутистического спектра

(вариант 8.4)

для 1-4 классов

срок реализации программы: 5 лет

уровень: адаптированная общеобразовательная

(с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Составитель:

Ф.И.О.: Кудряшова Елена Константиновна

Должность: учитель физической культур

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: первая

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.4).

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

-формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

-формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

-укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Система оценки результатов:

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с РАС (вариант 8.4.) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения АФК образовательных программ представляют собой описание:

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, координации, последовательности движений.

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.

Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, др.

Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Раздел «Спортивные и подвижные игры» содержит задачи на формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры. Усложнение некоторых обучающих задач в программе идет за счёт увеличения количества раз выполняемого действия (например, отбивать баскетбольный мяч одной рукой от пола 6 раз, 12 раз и т.д.).

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В рамках занятий по «Двигательному развитию» также возможно проведение занятий по формированию и развитию двигательных навыков с обучающимися, которые нуждаются в этом дополнительно.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Содержание предмета

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры на развитие координационных способностей

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. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. 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. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. 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.

Лыжная подготовка

Узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стойка на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Подъем после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом). Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений). Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок, «полуплугом», «плугом», падением.

Тематическое планирование

1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1
2	Подбрасывание и ловля мяча двумя пучками.	1
3	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1
4	Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	1
5	Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	1
6	Удары мяча об пол и ловля его одной рукой.	1
7	Ходьба и бег по кругу.	1
8	Совершенствование основных положений рук и ног.	1
9	Ходьба и изменением направления движений.	1
10	Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	1
11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	1
12	Ходьба и бег между предметами.	1
13	Упражнения для ног на месте и в движении.	1
14	Бег и равновесие.	1
15	Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	1
16	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
17	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
18	Упражнения в равновесии и в прыжках.	1
19	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1

20	Ходьба и бег парами. Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	1
21	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте.	1
22	Техника ходьбы «Змейкой».	1
23	Упражнения для туловища с предметами и партнером.	1
24	Ходьба и бег между предметами.	1
25	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
26	Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	1
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
28	Совершенствование ранее изученных координационных движений.	1
29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Повторение ходьбы и бега в рассыпную и остановкой по сигналу.	1
31	Упражнения на осанку с самоконтролем и с взаимоконтролем, с предметами.	1
32	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	1
33	Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	1
34	Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1
35	Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1
36	Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	1
37	Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	1
38	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	1
39	Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	1

40	Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	1
41	Упражнения на равновесие с партнером.	1
42	Упражнения на гибкость позвоночника.	1
43	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	1
44	Хват и передача мяча.	1
45	Ловля большого мяча на месте и в паре.	1
46	Ловля большого мяча на месте и в паре.	1
47	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	1
48	Ведение мяча на месте.	1
49	Ведение мяча на месте.	1
50	Упражнения на гибкость позвоночника.	1
51	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.	1
52	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	1
53	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе).	1
54	Медленный длительный бег.	1
55	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	1
56	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
57	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
58	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	1
59	Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	1
60	Стойка на лопатках, перекаты.	1
61	Кувырок вперед со страховкой.	1

62	Соединение акробатических упражнений.	1
63	Разучивание дыхательных упражнений.	1
64	Изучение приемов на расслабление.	1
65	Самоконтроль общей двигательной активности самочувствию.	1
66	Подвижные игры на воздухе.	1

1 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1
2	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя пуками.	1
3	Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1
4	Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	1
5	Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	1
6	Удары мяча об пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1
7	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1
8	Совершенствование основных положений рук и ног.	1
9	Ходьба и изменением направления движений.	1
10	Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	1
11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	1
12	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
13	Перестроение в круг из шеренги. Упражнения для ног на месте и в движении.	1

14	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1
15	Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	1
16	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
17	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
18	Упражнения в равновесии и в прыжках.	1
19	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1
20	Ходьба и бег парами. Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	1
21	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	1
22	Техника ходьбы и бега парами и «Змейкой».	1
23	Подлезание под шнур. Упражнения для туловища с предметами и партнером.	1
24	Ходьба и бег между предметами.	1
25	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
26	Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	1
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
28	Совершенствование ранее изученных координационных движений.	1
29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Повторение ходьбы и бега в рассыпную и остановкой по сигналу.	1
31	Упражнения на осанку с самоконтролем и с взаимоконтролем, с предметами.	1
32	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	1
33	Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	1
34	Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1

35	Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1
36	Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	1
37	Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	1
38	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	1
39	Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	1
40	Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	1
41	Упражнения на равновесие с партнером.	1
42	Упражнения на гибкость позвоночника.	1
43	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	1
44	Хват и передача мяча.	1
45	Ловля большого мяча на месте и в паре.	1
46	Ловля большого мяча на месте и в паре.	1
47	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	1
48	Ведение мяча на месте.	1
49	Ведение мяча на месте.	1
50	Упражнения на гибкость позвоночника.	1
51	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.	1
52	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	1
53	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменениями направления движения, скорости.	1
54	Медленный длительный бег.	1
55	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	1

56	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
57	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
58	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	1
59	Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	1
60	Стойка на лопатках, «Мост», перекаты.	1
61	Кувырок вперед со страховкой.	1
62	Соединение акробатических упражнений.	1
63	Разучивание дыхательных упражнений.	1
64	Изучение приемов на расслабление.	1
65	Самоконтроль общей двигательной активности самочувствию.	1
66	Подвижные игры на воздухе.	1

2класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры. Ходьба по разметкам.	1
2	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры.	1
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	1
4	Прыжки с поворотами на 180 градусов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
5	Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 м).	1
6	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстоянием 4-5 м. Подвижная игра «Заморозка».	1

8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
9	Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Высокий старт.	1
10	Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.	1
11	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
12	Метание мяча в цель. Подвижные игры («Снайпер»).	1
13	Равномерный (медленный) до 2 минут. Метание мяча на дальность в цель.	1
14	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.	1
15	Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Пятнашки».	1
16	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 70 м).	1
17	Гимнастика. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа).	1
18	Освоение строевых упражнений, ОРУ. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
19	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	1
20	Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1
21	Вис стоя, лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1
22	В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног, Вис на согнутых руках, ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
23	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	1
24	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1

25	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе.	1
26	Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	1
27	Наклон вперед из положения сидя, стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
28	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке.	1
29	Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.	1
30	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в одну колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание рук в упоре лежа от скамейки. Игра «Становись, разойдись»	1
31	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
32	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1
33	ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
34	ОРУ. Подвижные игры «По полоскам», «Попади мяч». Эстафеты.	1
35	ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1
37	Передвижение на лыжах	1
38	Повороты переступанием на лыжах	1
39	Ходьба на лыжах без палок	1
40	Подъем «лесенкой»	1
41	Спуск в основной стойке	1
42	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	1

43	Ходьба на лыжах с палками	1
44	Ходьба на лыжах «змейкой»	1
45	Торможение «плугом»	1
46	Торможение «полуплугом»	1
47	ОРУ с мячами. Игра «Мяч капитану». Броски в цель. Игра «Подвижная цель».	1
48	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись»	1
49	Ору с мячами. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Эстафета с мячами.	1
50	ОРУ с мячами. Ведение на месте правой и левой рукой	1
51	Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Специально - беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	1
52	Прыжки на скакалке. Высокий старт. Круговая эстафета	1
53	Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
54	Медленный длительный бег.	1
55	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	1
56	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
57	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
58	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	1
59	Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	1
60	Стойка на лопатках, «Мост», перекаты.	1
61	Кувырок вперед со страховкой.	1
62	Соединение акробатических упражнений.	1
63	Разучивание дыхательных упражнений.	1

64	Изучение приемов на расслабление.	1
65	Чередование ходьбы и бега	1
66	Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета	1
67	Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний»	1
68	Итоговый урок. Подвижные игры.	1

3 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».	1
2	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры. Упр. На развитие скоростных и координационных способностей.	1
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	1
4	Прыжки с поворотами на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 м). Эстафеты.	1
6	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Многоскоки.	1
7	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстоянием 4-5 м. Подвижная игра «Заморозка».	1
8	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
9	Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Высокий старт. Легкоатлетические эстафеты.	1
10	Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.	1
11	Равномерный бег (2 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра	1

	«Третий лишний».	
12	Метание мяча в цель. Равномерный бег (медленный) до 2 минут. Подвижные игры («Снайпер»).	1
13	Равномерный (медленный) до 2 минут. Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры («Перестрелка»).	1
14	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.	1
15	Многоскоки. ОРУ с мячами. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Пятнашки».	1
16	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 70 м). Игра «Пустое место».	1
17	Гимнастика. Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастика. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	1
18	Освоение строевых упражнений, ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Висы.	1
19	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Кувырок в сторону.	1
20	Вис стоя, лежа. Подъем согнув ноги. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1
21	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях, игра «Змейка».	1
22	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног, Вис на согнутых руках, ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
23	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	1
24	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1

	Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	
25	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».	1
26	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	1
27	Наклон вперед из положения сидя, стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
28	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке.	1
29	Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.	1
30	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в одну колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание рук в упоре лежа от скамейки. Игра «Становись, разойдись»	1
31	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
32	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1
33	ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
34	ОРУ. Подвижные игры «По полоскам», «Попади мяч». Эстафеты.	1
35	ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1
37	Передвижение на лыжах	1
38	Повороты переступанием на лыжах	1
39	Ходьба на лыжах без палок	1

40	Подъем «лесенкой»	1
41	Спуск в основной стойке	1
42	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	1
43	Ходьба на лыжах с палками	1
44	Ходьба на лыжах «змейкой»	1
45	Торможение «плугом»	1
46	Торможение «полуплугом»	1
47	ОРУ с мячами. Игра «Мяч капитану». Броски в цель. Игра «Подвижная цель».	1
48	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись»	1
49	Ору с мячами. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Эстафета с мячами.	1
50	ОРУ с мячами. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой	1
51	Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Специально - беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	1
52	Прыжки на скакалке. Высокий старт. Круговая эстафета. Игра «Команда быстроногих».	1
53	Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
54	Медленный длительный бег.	1
55	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	1
56	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
57	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
58	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	1
59	Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	1

60	Стойка на лопатках, «Мост», перекаты.	1
61	Кувырок вперед со страховкой.	1
62	Соединение акробатических упражнений.	1
63	Разучивание дыхательных упражнений.	1
64	Изучение приемов на расслабление.	1
65	Чередование ходьбы и бега	1
66	Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета	1
67	Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний»	1
68	Итоговый урок. Тестирование физических способностей	1

4 класс

№п.п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
5	Тестирование бега 60 м с высокого старта	1
6	Техника паса в футболе	1
7	Спортивная игра "Футбол"	1
8	Контрольный урок по футболу	1
9	Тестирование наклона вперед	1
10	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
11	Тестирование прыжка в длину с места	1
12	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1

13	Тестирование вися на время	1
14	Броски и ловля мяча в парах	1
15	Броски мяча в парах на точность	1
16	Броски и ловля мяча в парах	1
17	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
18	Подвижная игра "Осада города"	1
19	Броски и ловля мяча	1
20	Упражнения с мячом	1
21	Ведение мяча	1
22	Подвижные игры	1
23	Кувырок вперед	1
24	Зарядка	1
25	Кувырок назад	1
26	Круговая тренировка	1
27	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
28	Висы	1
29	Лазание по гимнастической стенке и висы	1
30	Круговая тренировка	1
31	Прыжки через скакалку	1
32	Вращение обруча	1
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах спалками	1
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
36	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
37	Подъем на склон "елочкой", "полуелочкой" и спуск в основной стойке	1
38	Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	1
39	Передвижение и спуск "змейкой"	1

40	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1
41	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1
42	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
44	Полоса препятствий	1
45	Усложненная полоса препятствий	1
46	Прыжок в высоту способом "перешагивания"	1
47	Физкультминутка	1
48	Броски мяча через волейбольную сетку	1
49	Подвижная игра "Пионербол"	1
50	Упражнения с мячом	1
51	Волейбольные упражнения	1
52	Контрольный урок по волейболу	1
53	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	1
54	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
55	Тестирование виса на время	1
56	Тестирование прыжка в длину с места	1
57	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
58	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
59	Баскетбольные упражнения	1
60	Спортивная игра "Баскетбол"	1
61	Беговые упражнения	1
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
63	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
64	Футбольные упражнения	1
65	Спортивная игра "Футбол"	1
66	Закрепление футбольных упражнений	1

67	Подвижные игры	1
68	Беговые упражнения	1

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

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

