

**«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».**

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

**Программа учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

3класс АООП, вариант 1

Иркутск 2023г.

## **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)(далее-ФАООП УО).

При изучении адаптивной физической культуры реализуются следующие **Цели:**  
укрепление здоровья; содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;  
развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,  
формирование опыта двигательной деятельности;  
овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

### **Задачи:**

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Адаптивное физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью адаптивной физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и деятельностного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок адаптивной физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Задача формирования представлений о адаптивной физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться **следующие принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;

знать причины, вызвавшие умственную отсталость;

уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

При изучении адаптивной физической культуры реализуются **следующие цели:**

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Задачи:**

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Кроме того, в подготовительном классе наряду с обучающей должна решаться и диагностическая задача, что позволит предупредить ошибочное зачисление в специальные (коррекционные) образовательные учреждения VIII вида детей с другими нарушениями, сходными по своему проявлению с умственной отсталостью.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Адаптивная физическая культура» в объёме: 3класс 102часа (по3часа в неделю при 34учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность ,необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

#### **Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.**

##### **Личностные результаты:**

-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни;-развитие бережного отношения к книге.-развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса

### **Предметные результаты;**

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Характеристика базовых учебных действий**

#### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

#### **Регулятивные учебные действия**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

входить и выходить из учебного помещения со звонком;  
ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);  
пользоваться учебной мебелью;  
адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);  
работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;  
передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;  
принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;  
активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;  
соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо - родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### **Основное содержание учебного предмета**

1. Основы знаний о адаптивной физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика. Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счет.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение шага «шире шаг!».

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

8.Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

9.Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

10.Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

11.Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

12.Бег.

Понятие «высокий старт».

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100м.

Челночный бег (3x5 м.)

Бег на скорость до 40 м.

Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.

Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

14.Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево, без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».

в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднему», «Гонка мячей по кругу».

### Тематическое планирование.

Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика. Ходьба	1.Вводное занятие. Основы знаний о адаптивной физической культуре.	Слушание учителя Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.



	<p>2. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».</p> <p>3. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».</p> <p>4. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».</p> <p>5. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>6. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>7. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».</p> <p>8. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».</p>
Бег	<p>9. Понятие «высокий старт». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>10. Понятие «высокий старт».</p> <p>11. Понятие «высокий старт». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>12. Понятие «высокий старт».</p> <p>13. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).</p> <p>14. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>15. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).</p> <p>16. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.</p> <p>17. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Бег с высокого старта. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.). Бег на скорость до 40 м с высокого старта. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета). Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p>

	18.Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	
	19.Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	
	20.Челночный бег (3х5 м.)	
	21.Челночный бег (3х5 м.)	
	22.Челночный бег (3х5 м.)	
	23.Челночный бег (3х5 м.)	
	24.Бег на скорость до 40 м с высокого старта.	
	25.Бег на скорость до 40 м с высокого старта.	
	26.Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).	
	27.Понятие «эстафетный бег» Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». (встречная эстафета).	
	28. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).	
Прыжки	29. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с места. Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».
	30. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	
	31. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	
	32. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	
	33. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	
	34. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	

	35. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	
	36. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	
	37. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	
	38. Прыжки в длину с места. Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».	
	39. Прыжки в длину с места.	
Метания	40. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».</p>
	41. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».	
	42. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
	43. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».	
	44. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в	

	цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	45. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
	46. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	
Гимнастика Строевые упражнения.	47. Основная стойка.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основная стойка. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.
	48. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя.	
	49. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	
	50. Размыкание и смыкание приставными шагами.	
	51. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	
Общеразвивающие упражнения без предметов.	52. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих
	53. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
	54. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».	

	<p>55.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>56.Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>57.Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».</p> <p>58.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p>	<p>упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».</p>
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	<p>59. Комплексы упражнений со скакалками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».</p> <p>60. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.</p> <p>61.Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Комплексы упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».</p>
Элементы акробатических упражнений.	<p>62. Перекаты в группировке.</p> <p>63.Перекаты в группировке.</p> <p>64.Перекаты в группировке.</p> <p>65.Из положения лежа на спине «мостик».</p> <p>66.Из положения лежа на спине «мостик».</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».</p>
Лазанье.	<p>67.Лазанье разноименным и одноименным способами в приставными шагами по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук.</p> <p>68.Лазанье разноименным и одноименным способами в</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Лазанье разноименным и одноименным способами в</p>

	приставными шагами по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук.	приставными шагами по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук.
Висы	69. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	Слушание объяснений учителя.
	70. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	Наблюдение за действиями учителя.
	71. Упор на гимнастическом козле.	Практические упражнения. Выполняют. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом козле.
Равновесие.	72. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Слушание объяснений учителя.
	73. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Наблюдение за действиями учителя.
	74. Ходьба по гимнастической скамейке по рейке гимнастической скамейки.	Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.
	75. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	Перекат назад, вперед, в сторону.
	76. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	
	77. Перекат назад, вперед, в сторону.	
Опорные прыжки.	78. Подготовка к выполнению опорных прыжков.	Слушание объяснений учителя.
	79. Подготовка к выполнению опорных прыжков.	Наблюдение за действиями учителя.
	80. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Практические упражнения. Выполняют. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
	81. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
	82. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
	83. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
	84. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	

	85. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	86. Ходьба до различных ориентиров.	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения.</p> <p>Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Повороты направо, налево, без контроля зрения.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира.</p> <p>Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.</p> <p>Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>
	87. Ходьба до различных ориентиров.	
	88. Повороты направо, налево, без контроля зрения.	
	89. Повороты направо, налево, без контроля зрения.	
	90. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя.	
	91. Ходьба до различных ориентиров.	
	92. Повороты направо, налево, без контроля зрения.	
	93. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя.	
	94. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу).	
	95. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	
	96. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	
	97. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	
	98. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	
	99. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	
100. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.		
101. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем		

	выполнение данной ходьбы с определением времени.	
	102. Прыжки в длину с места.	
	Всего:102урока	

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса адаптивная физическая культура.**

Спортивное оборудование

1. Скамейка гимнастическая 5шт
2. Велотренажер 1шт
3. Турник для силовых упражнений 1шт
4. Велоэллипсоидный тренажер 1шт

Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 8
2. Коврик ППЭ 8шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 8шт
5. Мяч волейбольный 5шт
6. Мяч футбольный 5шт
7. Массажер для стоп 1шт