

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей коррекционно-  
развивающего цикла  
Протокол № 1  
от «29» 08 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Попова  
«30» 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
\_\_\_\_\_ О.П. Степанова  
«30» 08 2024г.

**Рабочая программа**  
**Адаптивная физическая культура**  
(название предмета)

Уровень обучения 1 (доп.), 1 - 4 класс

Срок реализации 5 лет

**Составитель:**  
*Кузаева Екатерина Владимировна,*  
учитель

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о.Тольятти.

**Цель:** формирование двигательных умений, оптимизация физического состояния и развития ребенка.

#### **Задачи:**

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

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

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

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

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

В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) предусмотрено:

1 (доп.) класс – 2 часа в неделю, 66 часов в год;

1 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

2 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

3 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

4 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**1 (доп.)**

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной	освоение доступных способов

идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

### 1 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

### 2 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных

	способностей;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

### 3 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;	умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

### 4 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.

2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;	умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
	интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; туризм, физическая подготовка;
	умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## Содержание учебного предмета

### 1 (доп.) класс

Содержание предмета «адаптивная физическая культура» отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

В раздел «Физическая подготовка» включены простые основные движения такие как:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге.

Метания. Метания набивного мешочка. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену.

Гимнастические упражнения: изменение позы, положения тела, ползание, перекаты.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным способом.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

### **1 класс**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

В раздел «Физическая подготовка» включены простые основные движения такие как:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге.

Метания. Метания набивного мешочка. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену.

Гимнастические упражнения: изменение позы положения тела, ползание, перекаты.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным способом.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Прогулки на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

## **2 класс**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные

подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений и упражнений – построения и перестроения (строевые упражнения), общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания, повороты направо, налево.

Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами, тройками. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену, цель.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки»,



«строим дом».

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, без вратаря.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря и экипировки. Прогулки на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

### **3 класс**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений и упражнений – построения и перестроения (строевые упражнения), общеразвивающие и корригирующие упражнения.

В содержание программы 3 класса включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег в колонне за учителем, в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену, цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие на четвереньках.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и

разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу с места, с шага, двух шагов в створ ворот, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Прогулки на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

#### **4 класс**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений и упражнений – построения и перестроения (строевые упражнения), общеразвивающие и корригирующие упражнения. В содержание программы включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.

Метания. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Раздел «Плавание» направлен на формирование умений двигаться в воде и овладение навыками плавания. Основы знаний о воде и способах передвижения в воде.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу с места, с двух шагов,

разбега, в створ ворот, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Прогулки на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

### Тематическое планирование

#### 1 (доп.) класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
1	Знакомство со спортзалом.	1
2	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культурой.	1
3	Ходьба стайкой, в колонне за учителем.	1
4	Бег стайкой.	1
5	Бег в колонне за учителем.	1
6	Понятия исходного положения. Упражнения в ходьбе.	1
7	Понятия исходного положения. Ходьба, бег в колонне за учителем.	1
8	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	1
9	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	1
10	Прыжки на двух ногах на месте.	1
11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
12	Метание набивного мешочка.	1
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
13	Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра.	1
14	Коррекционные подвижные игры с мячом среднего диаметра.	1
15	Коррекционные подвижные игры с мячом малого диаметра.	1
16	Коррекционные подвижные игры с мячом	1
<b>«Плавание» - 2</b>		
17	Знакомство: открытые и закрытые водоемы.	1

18	Вход в воду.	1
<b>«Физическая подготовка» - 14ч</b>		
19	Строевые упражнения. Ползание.	1
20	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа.	1
21	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору.	1
22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по ориентиру.	1
23	Строевые упражнения. Передвижения ползком по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
24	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
25	Строевые упражнения. Передвижения ползком по наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
26	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
27	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	1
28	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
30	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с элементами ОРУ.	1
31 – 32	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	2
<b>«Лыжная подготовка» - 2ч</b>		
33	Узнавание лыжного инвентаря. (лыжи, палки, ботинки).	1
34	Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
35	Строевые упражнения. Ползание.	1
36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа.	1
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2
39	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
40	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
41	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	1
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1
43	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1

	скамейке с различным положением рук.	
44	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с элементами ОРУ.	1
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	2
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
47 – 48	Отбивание мяча от пола двумя руками. Ловля и передача мяча.	2
49 – 50	Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча.	2
<b>«Велосипедная подготовка» - 2ч</b>		
51	Знакомство трехколесный велосипед.	1
52	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда.	1
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
53	Ходьба, бег в колонне.	1
54	Ходьба по ориентирам.	1
55	Ходьба, бег в прямом направлении.	1
56	Ходьба, бег по ориентирам.	1
57	Прыжки на двух ногах на месте.	1
58	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
59	Прыжки на правой, левой ноге на месте.	1
60	Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед.	1
61	Метание набивного мешочка в стену.	1
62	Метание набивного мешочка в цель.	1
63	Метание малого мяча в стену.	1
64	Метание малого мяча в цель	1
<b>«Туризм» - 2ч</b>		
65	Узнавание предметов туристического инвентаря.	1
66	Различение предметов туристического инвентаря.	1

### 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культурой.	1
2	Построение в шеренгу. Понятия исходного положения.	1
3	Ходьба стайкой, в колонне за учителем.	1
4	Бег стайкой.	1
5	Бег в колонне за учителем.	1
6	Понятия исходного положения. Упражнения в ходьбе.	1
7	Понятия исходного положения. Ходьба, бег в колонне за учителем.	1

8	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	1
9	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	1
10	Прыжки на двух ногах на месте.	1
11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
12	Метание набивного мешочка.	1
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
13	Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра.	1
14	Коррекционные подвижные игры с мячом среднего диаметра.	1
15	Коррекционные подвижные игры с мячом малого диаметра.	1
16	Коррекционные подвижные игры с мячом	1
<b>«Плавание» - 2</b>		
17	Знакомство: открытые и закрытые водоемы.	1
18	Вход в воду.	1
<b>«Физическая подготовка» - 14ч</b>		
19	Строевые упражнения. Ползание.	1
20	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа.	1
21	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору.	1
22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по ориентиру.	1
23	Строевые упражнения. Передвижения ползком по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
24	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
25	Строевые упражнения. Передвижения ползком по наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
26	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
27	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	1
28	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
30	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с элементами ОРУ.	1
31 – 32	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	2
<b>«Лыжная подготовка» - 2ч</b>		

33	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
34	Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
35	Строевые упражнения. Ползание.	1
36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа.	1
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2
39	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
40	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
41	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	1
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1
43	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
44	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с элементами ОРУ.	1
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	2
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 6ч</b>		
47 – 48	Отбивание мяча от пола двумя руками. Ловля и передача мяча.	2
49 – 50	Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча.	2
51	Элементы игры в футбол. Узнавание футбольного мяча.	1
52	Элементы игры в футбол. Удар ногой по мячу.	1
<b>«Велосипедная подготовка» - 2ч</b>		
53	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда.	1
54	Различение составных частей трехколесного велосипеда.	1
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
55	Ходьба, бег в колонне.	1
56	Ходьба по ориентирам.	1
57	Ходьба, бег в прямом направлении.	1
58	Ходьба, бег по ориентирам.	1
59	Прыжки на двух ногах на месте.	1
60	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
61	Прыжки на правой, левой ноге на месте.	1
62	Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед.	1
63	Метание набивного мешочка в стену.	1
64	Метание набивного мешочка в цель.	1
65	Метание малого мяча в стену.	1
66	Метание малого мяча в цель	1



<b>«Туризм» - 2ч</b>		
67	Узнавание предметов туристического инвентаря.	1
68	Различение предметов туристического инвентаря.	1

### 2 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры.	1
2	Ходьба парами.	1
3	Ходьба стайкой, в колонне за учителем.	1
4	Ходьба по ориентирам.	1
5	Строевые упражнения. Бег стайкой, в колонне за учителем.	1
6	Бег в прямом направлении.	1
7	Строевые упражнения. Бег по ориентирам.	1
8	Строевые упражнения. Бег в заданном направлении.	1
9	Строевые упражнения. Прыжки на двух ногах.	1
10	Строевые упражнения. Прыжки на правой, левой ноге.	1
11	Строевые упражнения. Метание набивного мешочка в цель.	1
12	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	1
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
13	Отбивание мяча от пола.	1
14	Ловля и передача мяча снизу.	1
15	Ловля мяча с отскоком от стены.	1
16	Ловля и передача мяча с отскоком от стены.	1
<b>«Плавание» - 2</b>		
17	Техника безопасности и правила поведения в воде.	1
18	Ходьба по воде.	1
<b>«Физическая подготовка» - 14ч</b>		
19	Строевые упражнения. Ползание.	1
20	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа.	1
21	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
23	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием равновесия.	1
24	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической	1

	скамейке, с сохранением осанки.	
25	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с удержанием равновесия.	1
26	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с элементами ОРУ.	1
27	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с объемным предметом.	1
28	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с предметами.	1
29	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1
30	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1
31 – 32	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	2
<b>«Лыжная подготовка» - 2ч</b>		
33	Различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
34	Обувание лыжных ботинок.	1
<b>«Физическая подготовка» - 10ч</b>		
35	Строевые упражнения. Ползание.	1
36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа.	1
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2
39	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
40	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
41	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с объемными предметами.	1
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с предметами.	1
43 – 44	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	2
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 6ч</b>		
45	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу.	1
46 – 47	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди.	2
48	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча сверху.	1
49	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча с отскоком от стены.	1
50	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	1

<b>«Физическая подготовка» - 14ч</b>		
51	Ходьба, бег по ориентирам. Бег в прямом направлении.	1
52	Бег в прямом направлении.	1
53	Прыжки на двух ногах.	1
54	Прыжки на правой левой ноге.	1
55 – 56	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	2
57	Передача предметов.	1
58	Переноска грузов.	1
59	Метание малого мяча в стену.	1
60 – 61	Метание малого мяча в цель.	2
62 – 63	Метание малого мяча на дальность.	2
64	Толкание набивного мяча.	1
<b>«Велосипедная подготовка» - 2ч</b>		
65	Различение составных частей трехколесного велосипеда.	1
66	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1
<b>«Туризм» - 2ч</b>		
67	Различение предметов туристического инвентаря.	1
68	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в походный рюкзак.	1

### 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>«Физическая подготовка» - 14ч</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Упражнения в ходьбе.	1
2	Ходьба по ориентирам.	1
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени	1
4	Бег по ориентирам.	1
5	Строевые упражнения. Ходьба с остановками по сигналу.	1
6	Бег в прямом и обратном направлении.	1
7	Строевые упражнения. Прыжки.	1
8	Строевые упражнения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1
9 – 10	Строевые упражнения. Многоскоки.	2
11 – 12	Строевые упражнения. Прыжки в глубину.	2
13	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	1
14	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	1
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 2ч</b>		
15	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу, от	1

	груди, сверху.	
16	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	1
<b>«Плавание» - 2</b>		
17	Ходьба, бег по воде.	1
18	Погружение в воду по шею.	1
<b>«Физическая подготовка» - 10ч</b>		
19	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке с сохранением равновесия.	1
20	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, с сохранением осанки.	1
21	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с элементами ОРУ.	1
22	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с предметами.	1
23 – 24	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	2
25 – 26	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
27 – 28	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
29	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча.	1
30	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены.	1
31 – 32	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2
<b>«Лыжная подготовка» - 2ч</b>		
33	Обувание лыжных ботинок.	1
34	Соблюдение последовательности действий при креплении лыж к лыжным ботинкам.	1
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
35	Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа.	1
36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировки.	1
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие из различных исходных положений.	2
39 – 40	Строевые упражнения. Поочередные, одноименные движения ногами.	2
41	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с сохранением равновесия.	1
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической	1

	скамейке с сохранением равновесия с предметами.	
43	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1
44	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	1
45 – 46	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 6ч</b>		
47	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу, от груди.	1
48	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	1
49	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	1
50	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с вратарем.	1
51	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага.	1
52	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с двух шагов.	1
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
53	Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам	1
54	Бег в прямом и обратном направлении.	1
55	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1
56 – 57	Многоскоки.	2
58 – 59	Прыжки в глубину.	2
60 – 61	Метание малого мяча в цель.	2
62 – 63	Метание малого мяча на дальность.	2
64	Строевые упражнения. Толкание набивного мяча.	1
<b>«Туризм» - 2ч</b>		
65	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в походный рюкзак.	1
66	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1
<b>«Велосипедная подготовка» - 2ч</b>		
67	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1
68	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>«Физическая подготовка» - 16ч</b>		

1	Техника безопасности и правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Ходьба в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	1
2	Ходьба по ориентирам.	1
3	Специальные беговые упражнения.	1
4	Специальные беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	1
5 – 6	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	2
7 – 8	Строевые упражнения. Многоскоки.	2
9 – 10	Прыжки в глубину.	2
11 – 12	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
13 – 14	Метание малого мяча в цель.	2
15 – 16	Метание малого мяча на дальность.	2
<b>«Плавание» - 2</b>		
17	Погружение в воду по шею.	1
18	Выполнение выдоха под водой.	1
<b>«Физическая подготовка» - 10ч</b>		
19	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с элементами ОРУ.	1
20	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с предметами.	1
21 – 22	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с обручем.	2
23	Строевые упражнения. Лазанье различными способами.	1
24 – 25	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
26 – 27	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
28	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	1
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
29	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	1
30	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди с отскоком от стены, об пол.	1
31 – 32	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
<b>«Лыжная подготовка» - 2ч</b>		
33 – 34	Соблюдение последовательности действий при креплении лыж к лыжным ботинкам.	2
<b>«Физическая подготовка» - 14ч</b>		
35	Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа.	1
36	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие из	1

	различных исходных положений.	
37 – 38	Строевые упражнения. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
39 – 40	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с обручем.	2
41 – 42	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия с переходом на гимнастическую стенку.	2
43 – 44	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
45 – 46	Строевые упражнения. Вис на канате.	2
47 – 48	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	2
<b>«Коррекционные подвижные игры» - 4ч</b>		
49 – 50	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча с отскоком от стены, об пол в заданный сектор.	2
51 – 52	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2
<b>«Физическая подготовка» - 12ч</b>		
53 – 54	Бег с ускорением.	2
55 – 56	Прыжки, многоскоки.	2
57 – 58	Прыжки в глубину.	2
59 – 60	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
61 – 62	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	2
63 – 64	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	2
<b>«Туризм» - 2ч</b>		
65	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1
66	Расположение в спальном мешке, застегивание молнии.	1
<b>«Велосипедная подготовка» - 2ч</b>		
67	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1
68	Вращение педалей с фиксацией ног, без фиксации. Торможение.	1