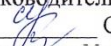


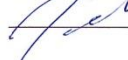
Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Коррекционная школа № 7  
города Можги»



«Можгагарысь 7-тӥ номеро  
шонертӥсь школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонья  
кун казна ужъяорт

427790, Удмуртская Республика, г. Можга, ул. Первомайская, 78  
Тел./факс 8(34139) 3-91-93, e-mail: mozkou7@mail.ru, http://ciur.ru/mzh/mzh\_mks7  
ОГРН 1021801126093, ИНН 1830011628, КПП 183901001

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей ТУУО  
Руководитель:  
 С.Н. Калинина  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Л.Н. Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ УР «КШ № 7  
г. Можги»  
 О.М. Яппарова  
Приказ № 44/од от 30/08.2023г.



**Рабочая адаптированная основная  
общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 2**

по Адаптивной физкультуре

1 дополнительный, 1-4 классы

Составители: Учитель Кириллов Андрей Александрович  
Тьютор: Рыкова Лилия Николаевна  
Тьютор: Дровосекова Екатерина Борисовна

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования (далее — АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 Государственного казенного общеобразовательного учреждения УР «Школа № 7 города Можги» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП.

Вариант 2 АООП предполагает, что обучающийся с умственной отсталостью получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничений здоровья, в пролонгированные сроки.

### Программа разработана на основании:

- Конвенции о правах ребенка;
- Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. №181-ФЗ (ред. от 28.12.2013г.);
- Конституции Российской Федерации;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным

общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2014г. № 32 «Об утверждении порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Распоряжения Минпросвещения России от 09.09.2019 N P-93 "Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373.
- «Санитарные правила и нормы. (СанПиН 2.42. – 2821 10) заменить на «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28)»
- Устава ГКОУ УР «КШ №7 г. Можги»
- Положения о рабочих программах учителя ГКОУ УР «КШ № 7 г. Можги».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

### **Раздел "Плавание".**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

### **Раздел "Коррекционные подвижные игры".**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. 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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. 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. 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. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

### **Раздел "Велосипедная подготовка".**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

### **Раздел "Лыжная подготовка".**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (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).

### **Раздел "Туризм".**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрытие сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **Раздел "Физическая подготовка".**

#### **Построения и перестроения.**

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

#### **Ходьба с высоким подниманием колен.**

Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

#### **Ходьба и бег.**

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

#### **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.**

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о

пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, 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, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

**На изучение предмета «Адаптивная физкультура»:**

Класс	Количество часов (в неделю)	Количество учебных недель	Количество часов (за год)
1 дополнительный год обучения	2 ч.	33 уч. недель	66ч.
1 год обучения	2 ч.		66ч.
2 год обучения	2 ч.	34 уч. недель	68ч.
3 год обучения	2 ч.		68ч.
4 год обучения	2 ч.		68ч.

**Тематическое планирование 1 дополнительный и 1 года обучения.**

Раздел	Тема	Количество часов по учебному плану	Из них	
			Изучение нового	Контроль

1	Инструктаж	8	8	-
2	Физическая подготовка	50	50	-
3	Коррекционные подвижные игры.	8	8	-
	Итого:	66	66	-



<b>Наименование</b>	<b>Календарно-тематическое планирование</b>			
<b>Предмет</b>	<b>Адаптивная физкультура</b>			
<b>Параллель</b>	<b>1 дополнительный и 1 года обучения</b>			
<b>Наименование раздела</b>	<b>Номер урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Домашнее задание</b>
Инструктаж	1	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Техника безопасности на уроке. Правильное дыхание
	2	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Техника безопасности на уроке. Правильное дыхание
Физическая подготовка	3	Построение в шеренгу по росту	Выполнение инструкций учителя	Что такое шеренга, колонна.
	4	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Что такое шеренга, колонна.
	5	Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Быстрая ходьба

	6	Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Быстрая ходьба
	7	Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Прыжки на одной ножке
	8	Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Прыжки на одной ножке
	9	Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Медленный бег
	10	Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение правил игры	Медленный бег
	11	Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение правил игры	Прыжки на одной ножке, на двух
	12	Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение правил игры	Прыжки на одной ножке, на двух
	13	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение правил игры	Ловить мяч двумя руками
	14	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение правил игры	Ловить мяч двумя руками

	15	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение правил игры	Ловить мяч двумя руками
	16	Развитие умения ползания по скамейке на животе помощью учителя.	Соблюдение правил игры	Правильное дыхание
	17	Развитие умения ползания по скамейке на животе помощью учителя.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Правильное дыхание
	18	Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
	19	Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
	20	Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
Инструктаж	21	Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание
	22	Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание
Физическая подготовка	23	Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.	Выполнение инструкций учителя	Повороты на право, на лево
	24	Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по	Выполнение инструкций учителя	Повороты на право, на лево

		подражанию.		
	25	Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Упражнение в равновесии
	26	Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Упражнение в равновесии
	27	Бег парами, держась за руки с помощью учителя.	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание
	28	Бег парами, держась за руки с помощью учителя.	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание
	29	Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
	30	Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
	31	Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
	32	Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
Коррекционные подвижные игры.	33	Игра «Бросайка» (Бочче): определение веса мяча на основе барического чувства без зрительного контроля, прокатывание мячей	Выполнение инструкций учителя	Катание мячей по полу

		разного веса и размера по полу.		
	34	Игра «Бросайка» (Бочче): определение веса мяча на основе барического чувства без зрительного контроля, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.	Выполнение инструкций учителя	Катание мячей по полу
Инструктаж	35	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	Выполнение инструкций учителя	Катание мячей по полу
	36	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание
Физическая подготовка	37	Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание
	38	Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом	Выполнение инструкций учителя	Поворот кругом
Физическая подготовка	39	Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом	Выполнение инструкций учителя	Поворот кругом
	40	Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом	Выполнение инструкций учителя	Ходьба быстрым темпом
	41	Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба быстрым темпом
	42	Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба быстрым темпом

	43	Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба быстрым темпом
	44	Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба сочетаниями с прыжками
	45	Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Медленный бег
	46	Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Катание мячей по полу
	47	Развитие умения ползать на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Катание мячей по полу
	48	Развитие умения ползать на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	Выполнение инструкций учителя	Преодоление препятствия
Коррекционные подвижные игры.	49	Бадминтон: выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Преодоление препятствия
	50	Бадминтон: выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Названия инвентаря для игры "Бадминтон"
	51	Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли.	Соблюдение техники безопасности на уроках	Названия инвентаря для

			физической культуры	игры "Бадминтон"
	52	Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли.	Соблюдение правил игры	Катание мячей по полу
Инструктаж	53	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	Соблюдение правил игры	Катание мячей по полу
	54	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	Соблюдение правил игры	Правильное дыхание
Физическая подготовка	55	Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом	Соблюдение правил игры	Правильное дыхание
	56	Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом	Соблюдение правил игры	Поворот кругом
	57	Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Поворот кругом
	58	Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба босиком по ковровой дорожке
	59	Ходьба и остановка по сигналу.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба босиком по ковровой дорожке
	60	Ходьба и остановка по сигналу.	Выполнение инструкций учителя	Правильное дыхание

	61	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Правильное дыхание
	62	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Выполнение инструкций учителя	Ловля мяча двумя руками
	63	Развитие умения ползать на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	Выполнение инструкций учителя	Ползать на четвереньках
	64	Развитие умения ползать на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	Выполнение инструкций учителя	Ползать на четвереньках
Коррекционные подвижные игры.	65	Футбол: развитие умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте	Выполнение инструкций учителя	Катать мяч по полу правой и левой ногой
	66	Футбол: развитие умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте	Соблюдение правил игры	Катать мяч по полу правой и левой ногой



### **Материально-техническое оснащение учебного предмета**

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

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;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Приложение к рабочей программе по предмету «Адаптивная физкультура» в рамках реализации модуля «Школьный урок» для 1 дополнительный и 1 года обучения:**

Уровень	Методы, формы и приемы организации урочной деятельности
Целевые приоритеты	
<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-поощрение</li> <li>-поддержка</li> <li>-похвала</li> <li>-просьба</li> <li>-поручение</li> <li>- ролевая и учебная игра</li> </ul>
<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-урок – обсуждение</li> <li>- урок - диалог</li> </ul>
<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>урок –беседа</li> <li>-ролевая игра</li> <li>-беседы - обсуждения норм и правил поведения</li> <li>- работа в парах</li> <li>- групповая игра</li> </ul>
<p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ролевые игры</li> <li>-урок –обсуждение</li> <li>- урок - диалог</li> </ul>
<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-экскурсия</li> <li>-ролевые игры</li> <li>- урок - диалог</li> <li>- работа в парах</li> <li>- групповая игра</li> </ul>

время урока;	
--------------	--