


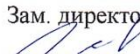
Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Коррекционная школа № 7
города Можги»



«Можгакарись 7-тй номеро
шонертйсь 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 ТУО
Руководитель:
 С.Н.Калинина
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Л.Н. Гаврилова



**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа НОО
для обучающихся с РАС
с умеренной, тяжелой, глубокой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), ТМНР**

Вариант 8.4

по Адаптивной физкультуре

1дополнительный, 1-4 классы

Составители:
Учитель Кириллов Андрей Александрович
Тьютор: Андреева Ольга Владимировна
Тьютор: Степанова Ирина Викторовна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Обучающийся с расстройством аутистического спектра, интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить АООП (вариант 8.3.), либо он испытывает существенные трудности в ее освоении получает образование по варианту 8.4. адаптированной основной образовательной программы, на основе которой образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную образовательную программу (СИОП), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с расстройством аутистического спектра.

Специальная индивидуальная общеобразовательная программа (СИОП) разрабатывается на основе адаптированной основной общеобразовательной программы и нацелена на образование детей с учетом их индивидуальных образовательных потребностей. СИОП составляется на ограниченный период времени (полгода, один год). В ее разработке принимают участие все специалисты, работающие с ребенком в общеобразовательной организации, при участии его родителей.

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 детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Спортивные и подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Содержанием раздела «Велосипедная подготовка» является обучение езде на трехколесном и на двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

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

Примерное содержание предмета

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.

Спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. Баскетбол: узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Велосипедная подготовка.

Различение составных частей трехколесного велосипеда. 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 тормозом, ножным тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 метров, на расстояние 50 метров, с поворотом. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов и спусков. Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге с автомобильным движением: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги, запрет на выезд на сторону встречного движения. Уход за велосипедом: содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание шины.

Лыжная подготовка.

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

«елочкой». Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок, «полуплугом», «плугом», падением.

Туризм.

Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, 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, сесть в мешке, застегивание молнии до середины спального мешка, лечь в мешок, 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, стенки палатки, растяжки, стойки, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских и круглых колышков при закреплении палатки на земле. Установка стойки. Установка растяжки палатки.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков, складывание колышков в чехол, вытаскивание стойки, разбор и складывание стойки в чехол, складывание растяжки на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

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

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: 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, др.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура»:

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

Тематическое планирование 1дополнительный год обучения.

Раздел	Тема	Количество часов по учебному плану	Из них	
			Очное обучение	Классно-урочное
1	Инструктаж	8	8	-
2	Физическая подготовка	46	46	-
3	Коррекционные подвижные игры.	12	12	-
	Итого:	66	66	-

Тематическое планирование 4 год обучения.

Раздел	Тема	Количество часов по учебному плану	Из них	
			Очное обучение	Классно-урочное
1	Инструктаж	8	8	-
2	Физическая подготовка	46	46	-
3	Коррекционные подвижные игры.	14	14	-
	Итого:	68	68	-

Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Адаптивная физкультура			
Параллель	1 дополнительный год обучения			
Наименование раздела	Номер урока	Тема урока	Планируемый результат	Домашнее задание
1 Инструктаж	1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Форма
2 Физическая подготовка	2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег 30 м.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	5	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением в вперед.	Выполнение инструкций учителя	Прыжки
2	6	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением в вперед.	Выполнение инструкций учителя	Прыжки
2	7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	8	Развитие скоростносиловых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба

1 Инструктаж	9	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Обще развивающие упражнения
3 Коррекционные подвижные игры.	10	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	11	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	12	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	13	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	14	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	15	Эстафеты. Игры: «Волки во рву», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	16	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	17	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Ходьба

2 Физическая подготовка	18	Бросок мяча снизу на месте.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	19	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	20	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	21	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Группировка.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Обще развивающие упражнения
2 Физическая подготовка	22	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Выполнение инструкций учителя	Специальная физическая подготовка
2	23	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	24	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	26	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	27	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения

2	28	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	29	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	30	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	31	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	32	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	34	Т.Б по лыжной подготовке	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Одежда для лыж
2	35	Ступающий и скользящий шаг	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка
2	36	Ступающий и скользящий шаг	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	37	Ступающий и скользящий шаг	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	38	Ступающий шаг без палок	Выполнение инструкций учителя	Ходьба

2	39	Ступающий шаг без палок	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка
2	40	Ступающий шаг с палками	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	41	Скользящий шаг без палок	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	42	Скользящий шаг с палками	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	43	Скользящий шаг с палками	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	44	Повороты переступанием.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	45	Повороты переступанием.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	46	Подъёмы и спуски	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	47	Катание с гор	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	48	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Форма спорт.зал
2 Физическая подготовка	49	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	50	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка

2	51	Ведение на месте правой и левой рукой.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
1 Инструктаж	52	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Правила
3 Коррекционные подвижные игры.	53	Подвижная игра «Лисы и куры», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	54	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Соблюдение правил игры	Общая физическая подготовка
3	55	Подвижная игра «К своим флажкам»	Соблюдение правил игры	Ходьба
3	56	Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Через кочки и пенечки»	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	57	Игры на координацию	Соблюдение правил игры	Общая физическая подготовка
2 Физическая подготовка	58	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	59	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	60	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	61	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие

				упражнение
1 Инструктаж	62	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Обще развивающие упражнения
2 Физическая подготовка	63	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка
2	64	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	65	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты	Выполнение инструкций учителя	Правила поведения
2	66	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения

Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Адаптивная физкультура			
Параллель	4 год обучения			
Наименование раздела	Номер урока	Тема урока	Планируемый результат	Домашнее задание
1 Инструктаж	1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Форма
2 Физическая подготовка	2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег 30 м.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	5	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением в вперед.	Выполнение инструкций учителя	Прыжки
2	6	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением в вперед.	Выполнение инструкций учителя	Прыжки
2	7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	8	Развитие скоростносиловых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба

1 Инструктаж	9	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Обще развивающие упражнения
3 Коррекционные подвижные игры.	10	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	11	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	12	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	13	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	14	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	15	Эстафеты. Игры: «Волки во рву», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	16	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	17	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Ходьба

2 Физическая подготовка	18	Бросок мяча снизу на месте.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	19	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	20	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	21	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Группировка.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Обще развивающие упражнения
2 Физическая подготовка	22	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Выполнение инструкций учителя	Специальная физическая подготовка
2	23	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	24	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	26	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	27	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения

2	28	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	29	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	30	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	31	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	32	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	34	Т.Б по лыжной подготовке	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Одежда для лыж
2	35	Ступающий и скользящий шаг	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка
2	36	Ступающий и скользящий шаг	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	37	Ступающий и скользящий шаг	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	38	Ступающий шаг без палок	Выполнение инструкций учителя	Ходьба

2	39	Ступающий шаг без палок	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка
2	40	Ступающий шаг с палками	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	41	Скользящий шаг без палок	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	42	Скользящий шаг с палками	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	43	Скользящий шаг с палками	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	44	Повороты переступанием.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	45	Повороты переступанием.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	46	Подъёмы и спуски	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	47	Катание с гор	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
1 Инструктаж	48	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Форма спорт.зал
2 Физическая подготовка	49	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	50	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка

2	51	Ведение на месте правой и левой рукой.	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
1 Инструктаж	52	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Правила
3 Коррекционные подвижные игры.	53	Подвижная игра «Лисы и куры», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	54	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Соблюдение правил игры	Общая физическая подготовка
3	55	Подвижная игра «К своим флажкам»	Соблюдение правил игры	Ходьба
3	56	Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Через кочки и пенечки»	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	57	Игры на координацию	Соблюдение правил игры	Общая физическая подготовка
2 Физическая подготовка	58	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	59	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек	Выполнение инструкций учителя	Ходьба
2	60	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	61	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие

				упражнение
1 Инструктаж	62	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа	Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры	Обще развивающие упражнения
2 Физическая подготовка	63	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	Выполнение инструкций учителя	Общая физическая подготовка
2	64	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
2	65	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты	Выполнение инструкций учителя	Правила поведения
2	66	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Выполнение инструкций учителя	Обще развивающие упражнения
3 Коррекционные подвижные игры.	67	Подвижная игра «Лисы и куры», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игры	Обще развивающие упражнения
3	68	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Соблюдение правил игры	Общая физическая подготовка

Материально-техническое оснащение

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

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, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), 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 физическая культура»
в рамках реализации модуля «Школьный урок»
для 1-4 класса:**

Уровень	Методы, формы и приемы организации урочной деятельности
Целевые приоритеты	
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;	-поощрение -поддержка -похвала -просьба - команда
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;	-урок –обсуждение
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	-урок –беседа -ролевая игра -беседы - обсуждения норм и правил поведения - групповая игра
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	-ролевые игры -урок –обсуждение
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	-урок –путешествие -лекция -деловая игра -ролевая игра -практикум -групповая работа, -работа в парах
включение в урок игровых процедур, которые	- лекция

<p>помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	<p>-экскурсия</p>
<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<p>- организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи</p>
<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;</p>	<p>- участие в образовательном проекте для школьников «Урок цифры», «Урок финансовой грамотности»;</p> <p>- использование методических материалов Всероссийского проекта «Открытые уроки» (онлайн-уроки для школьников, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры);</p> <p>- участие в мероприятиях сайта www.Единый урок. дети;</p> <p>- участие в сетевых мероприятиях интернет площадки «Сообщество педагогов Удмуртской Республики»;</p> <p>- решение межпредметных разновозрастных проектных задач, в которые вовлечены абсолютно все обучающиеся и педагоги школы.</p>