

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным
программам № 6 г. Саратова»**

«Рассмотрено и принято»
на заседании МО
протокол № 1
от «30» 08 2024г.
руководитель МО
(Олейник Н.В. Олейник)

«Согласовано»
«30» 08 2024г.
зам. директора по УВР
Миронова
(Н.С. Миронова)

«Утверждаю»
«30» 08 2024г.
директор школы
Бузаев
(И. Н. Бузаев)



**Адаптированная основная общеобразовательная
программа образования обучающихся с
умеренной, тяжелой, глубокой умственной
отсталостью, тяжелыми и множественными
нарушениями развития (вариант 2)**

*по адаптивной
физической культуре*

6 «Б», 7 «Б», 8 «Б»

на 2024- 2025 учебный год

Учитель: Сенин С.Ю.

Пояснительная записка 6 класс

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 6 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «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», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ СО «Школа АОП № 6 г.Саратова».

Программа направлена на обеспечение достижений планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с УО.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** - обучение простейшим физическим упражнениям, направленным: на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Изучение предмета «адаптивная физическая культура» способствует решению **конкретных задач:**

- правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- обучение простейшим исходным положениям, при выполнении общеразвивающих упражнений, и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).

Методические подходы: дифференцированный, деятельностный, системный, комплексный, теоретический, личностно-ориентированный. Во время учебного процесса используются наглядные, практические и словесные методы обучения.

В процессе обучения используются следующие **принципы:**

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип прочности;
- Принцип научности и доступности;
- Принцип связи обучения с жизнью;
- Принцип воспитывающего и развивающего обучения;
- Принцип коррекционной направленности, который в программе является ведущим и нацелен на исправление недостатков общего, речевого и нравственного воспитания умственно отсталых детей в процессе овладения предметом.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура как учебный предмет, прежде всего, способствует укреплению здоровья детей. В процессе физических упражнений учащиеся учатся основным двигательным действиям, ориентации в пространстве.

Содержание программы носит практическую направленность, формирует готовность воспитанников к непосредственному включению в жизнь и трудовую деятельность.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

- общеразвивающие и корригирующие упражнения (дыхательные, на осанку);
- прикладные упражнения (бег, ходьба, броски мяча);
- подвижные игры.

При подготовке к уроку необходимо не забывать, что характерной особенностью детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Описание воспитательного потенциала учебного предмета.

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям;
- формирование способности воспитания культуры эмоционального поведения в спортивноигровой деятельности;
- воспитание инициативности и самостоятельности, психологической устойчивости;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности; чувства товарищества;
- формирование желания быть здоровыми;
- формирование бережного отношения к инвентарю;
- формирование навыков самоорганизации, взаимопомощи;
- повышение мотивации школьников к урокам физической культуры;
- формирование и сплочение классных коллективов;
- воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия;
 - способствование проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах; воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру.

Личностные, предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

Предметная область	Предмет	Результаты освоения учебного предмета	
		предметные	личностные
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	<u>Минимальный уровень:</u> - 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, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. - проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.
		<u>Достаточный уровень:</u> - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание; - интерес к определенным видам физкультурноспортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;	- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
		- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.	

Пояснительная записка 7 класс

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «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», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ СО «Школа АОП № 6 г.Саратова».

Программа направлена на обеспечение достижений планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с УО.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** - обучение простейшим физическим упражнениям, направленным: на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Изучение предмета «адаптивная физическая культура» способствует решению **конкретных задач:**

- правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- обучение простейшим исходным положениям, при выполнении общеразвивающих упражнений, и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).

Методические подходы: дифференцированный, деятельностный, системный, комплексный, теоретический, личностно-ориентированный. Во время учебного процесса используются наглядные, практические и словесные методы обучения. В процессе обучения используются следующие **принципы:**

Принцип сознательности и активности;

Принцип наглядности;

Принцип систематичности и последовательности;

Принцип прочности;

Принцип научности и доступности;

Принцип связи обучения с жизнью;

Принцип воспитывающего и развивающего обучения;

Принцип коррекционной направленности, который в программе является ведущим и нацелен на исправление недостатков общего, речевого и нравственного воспитания умственно отсталых детей в процессе овладения предметом.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура как учебный предмет, прежде всего, способствует укреплению здоровья детей. В процессе физических упражнений учащиеся учатся основным двигательным действиям, ориентации в пространстве.

Содержание программы носит практическую направленность, формирует готовность воспитанников к непосредственному включению в жизнь и трудовую деятельность.

В программу включены следующие разделы:

- общеразвивающие и корригирующие упражнения;
- прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков;
- игры и игровые упражнения.

При подготовке к уроку необходимо не забывать, что характерной особенностью детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов, в числе на теоретическую и практическую деятельность и реализуется в 2024-2025 учебном году.

Данный учебный предмет имеет своей целью обучить простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся. Физическая культура как учебный предмет, прежде всего, способствует укреплению здоровья детей. В процессе физических упражнений учащиеся учатся основным двигательным действиям, ориентации в пространстве.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание программы носит практическую направленность, формирует готовность воспитанников к непосредственному включению в жизнь и трудовую деятельность.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

- общеразвивающие и корригирующие упражнения (дыхательные, на осанку);
- прикладные упражнения (бег, ходьба, броски мяча);
- подвижные игры.

Описание воспитательного потенциала учебного предмета.

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям;
- формирование способности воспитания культуры эмоционального поведения в спортивноигровой деятельности;
- воспитание инициативности и самостоятельности, психологической устойчивости;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности; чувства товарищества; □
- формирование желания быть здоровыми;
- формирование бережного отношения к инвентарю;

- формирование навыков самоорганизации, взаимопомощи;
- повышение мотивации школьников к урокам физической культуры;
- формирование и сплочение классных коллективов;
- воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия;
- способствование проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах; воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру.

Личностные, предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

Предметная область	Предмет	Результаты освоения учебного предмета	
		предметные	личностные
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	<p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. - проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.
		<p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание; - интерес к определенным видам физкультурноспортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка; 	<ul style="list-style-type: none"> - соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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

Пояснительная записка 8 класс

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 8 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «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», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ СО «Школа АОП № 6 г.Саратова».

Программа направлена на обеспечение достижений планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с УО.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** - обучение простейшим физическим упражнениям, направленным: на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Изучение предмета «адаптивная физическая культура» способствует решению конкретных **задач**:

- правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- обучение простейшим исходным положениям, при выполнении общеразвивающих упражнений, и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).

Методические подходы: дифференцированный, деятельностный, системный, комплексный, теоретический, личностно-ориентированный. Во время учебного процесса используются наглядные, практические и словесные методы обучения.

В процессе обучения используются следующие **принципы**:

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип прочности;

- Принцип научности и доступности;
- Принцип связи обучения с жизнью;
- Принцип воспитывающего и развивающего обучения;
 - Принцип коррекционной направленности, который в программе является ведущим и нацелен на исправление недостатков общего, речевого и нравственного воспитания умственно отсталых детей в процессе овладения предметом.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура как учебный предмет, прежде всего, способствует укреплению здоровья детей. В процессе физических упражнений учащиеся учатся основным двигательным действиям, ориентации в пространстве.

Содержание программы носит практическую направленность, формирует готовность воспитанников к непосредственному включению в жизнь и трудовую деятельность.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

- общеразвивающие и корригирующие упражнения (дыхательные, на осанку);
- прикладные упражнения (бег, ходьба, броски мяча);
- подвижные игры.

При подготовке к уроку необходимо не забывать, что характерной особенностью детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Описание воспитательного потенциала учебного предмета.

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям;
- формирование способности воспитания культуры эмоционального поведения в спортивноигровой деятельности;
- воспитание инициативности и самостоятельности, психологической устойчивости;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности; чувства товарищества;
- формирование желания быть здоровыми;
- формирование бережного отношения к инвентарю;
- формирование навыков самоорганизации, взаимопомощи;
- повышение мотивации школьников к урокам физической культуры;
- формирование и сплочение классных коллективов;
- воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия;

- способствование проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах; воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру.

Личностные, предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

Предметная область	Предмет	Результаты освоения учебного предмета	
		предметные	личностные
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	<p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. - проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.
		<p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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

Материально техническое обеспечение

№ п/п	инвентарь
<input type="checkbox"/>	гимнастическая стенка
<input type="checkbox"/>	гимнастическая скамейка
<input type="checkbox"/>	канат
<input type="checkbox"/>	обручи
<input type="checkbox"/>	гимнастические маты
<input type="checkbox"/>	мячи резиновые разного диаметра
<input type="checkbox"/>	гантели
<input type="checkbox"/>	мячи теннисные
<input type="checkbox"/>	гимнастические палки
<input type="checkbox"/>	скакалки
<input type="checkbox"/>	набивные мешочки
<input type="checkbox"/>	волейбольные мячи
<input type="checkbox"/>	фито мячи
<input type="checkbox"/>	кольцеброс
<input type="checkbox"/>	Балансировочный диск

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре
6 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Вводный урок. Основные правила поведения в спортивном зале.	1			
2	Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1			
3	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.	1			
4	Повороты по ориентирам с указанием стороны.	1			
5	Переноска гимнастического мата.	1			
6	Игра «Запрещенное движение»	1			
7	Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.	1			
8	Вращение кистей рук.	1			
9	ОРУ без предметов.	1			
10	Игра «Построение в круг».	1			
11	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1			
12	Взмах ногой вперед, назад.	1			
13	Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Игра «Что пропало».	1			
14	Положение лежа на спине, поочередное поднимание ног.	1			
15	Игра «Мы веселые ребята».	1			
16	Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов.	1			
17	Прыжки на одной ноге на месте.	1			
18	ОРУ на месте.	1			
19	Упражнение на формирование правильной осанки.	1			
20	Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх.	1			
21	Игра «Маленькие зайчики».	1			
22	Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.	1			

23	Выполнение различных исходных положений с палкой.	1			
24	Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.	1			
25	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1			
26	Игра «Узнай на ощупь»	1			
27	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.	1			
28	ОРУ с гимнастической палкой.	1			
29	Переноска гимнастических палок (8-10 шт.).	1			
30	Удары мяча об пол правой и левой рукой	1			
31	Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из рук в руки.	1			
32	Броски мяча вверх и ловля его после отскока.	1			
33	Броски большого мяча друг другу из-за головы.	1			
34	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1			
35	Броски малого мяча на дальность.	1			
36	Игра « Кто дальше».	1			
37	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием	1			
38	Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.	1			
39	Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох	1			
40	В положении лежа на животе, поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки.	1			
41	Положение лежа на спине, поочередное поднятие ног.	1			
42	В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («Кошечка», «Скамеечка»).	1			
43	Метание малого мяча с места через натянутую веревку	1			
44	Игра «Маленькие зайчики».	1			
45	ОРУ с предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1			
46	Бег в играх.	1			
47	Прыжки на двух ногах	1			

48	Прыжки на одной ноге на месте.	1			
49	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1			
50	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	1			
51	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1			
52	Игра « Совушка».	1			
53	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя.	1			
54	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1			
55	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	1			
56	ОРУ с мячами	1			
57	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1			
58	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно).	1			
59	Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.	1			
60	Прыжки в глубину.	1			
61	Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1			
62	Игра «Узнай на ощупь».	1			
63	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1			
64	Игра «Пчелки».	1			
65	Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров».	1			
66	Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1			
67	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.	1			
68	Повороты по ориентирам с указанием стороны.	1			

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре

7 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Вводный урок. Основные правила поведения в спортивном зале.	1			
2	Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.	1			
3	Строевые упражнения: повороты вправо и влево.				
4	Игра «Охотники и утки».				
5	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.				
6	Взмах ногой вперед, назад.				
7	Положение лежа на спине, поочередное поднятие ног.				
8	Ходьба на пяточках, носочках с сохранением осанки.				
9	Чередование ходьбы и бега.				
10	Комплекс ОРУ в движении.				
11	Игра «Что исчезло».				
12	Построение в шеренгу и в колонну по заданию учителя.				
13	Поочередное соединение пальцев правой и левой руки.				
14	Комплекс ОРУ на месте.				
15	Игра «Погрузка арбузов».				
16	Ходьба с преодолением простейших препятствий.				
17	Ходьба и бег - остановка по инструкции учителя.				
18	Игра «Гонка мячей»				
19	Перебрасывание мешочка с песком из одной руки в другую.				
20	<i>Ритмические упражнения.</i> Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полька - прыжки, вальс – плавные упражнения).				
21	Лазание, преодоление 3-4-х различных препятствий.				
22	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя.				
23	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.				

24	Игра «Посадка картофеля».				
25	Перестроение из шеренги в колонну.				
26	Прыжки на одной и двух ногах.				
27	Игра «Мышеловка».				
28	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед.				
29	ОРУ с резиновыми мячами.				
30	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.				
31	Прыжки на скакалке.				
32	Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.				
33	Ходьба по гимнастической скамейке группами.				
34	Равновесие на одной ноге (на скамейке).				
35	Подлезание под препятствие.				
36	Перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).				
37	Игра «Охотники и утки».				
38	ОРУ с гимнастическими палками.				
39	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.				
40	Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.				
41	Удары мяча об пол одной и двумя руками с продвижением.				
42	Броски мяча вверх и ловля его после отскока.				
43	Броски большого мяча друг другу из-за головы.				
44	Комплекс ОРУ на месте.				
45	Метание мяча в цель с шага.				
46	Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.				
47	Перелезание и подлезание. Работа с гимнастическим конем.				
48	Прыжок в длину с места.				
49	Прыжок в глубину с высоты 50 см, в обозначенное место.				
50	Игра «Гонка мячей»				
51	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.				
52	Повороты по заданным направлениям.				
53	Комплекс ОРУ в движении.				

54	Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.				
55	Равновесие на одной ноге (на скамейке).				
56	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».				
57	Игра «Совушка».				
58	Чередование ходьбы и бега.				
59	ОРУ с гимнастическими палками.				
60	Положение лежа на спине, поочередное поднятие ног.				
61	В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («Кошечка», «Скамеечка»).				
62	Игра «Что изменилось?»				
63	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.				
64	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».				
65	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.				
66	ОРУ на месте.				
67	Игра «Охотники и утки».				
68	Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.				

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре
8 «Б» класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Вводный урок. Основные правила поведения в спортивном зале.	1			
2	Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.	1			
3	Строевые упражнения: повороты вправо и влево.				
4	Игра «Охотники и утки».				
5	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.				
6	Взмах ногой вперед, назад.				
7	Положение лежа на спине, поочередное поднятие ног.				
8	Ходьба на пяточках, носочках с сохранением осанки.				
9	Чередование ходьбы и бега.				
10	Комплекс ОРУ в движении.				
11	Игра «Что исчезло».				
12	Построение в шеренгу и в колонну по заданию учителя.				
13	Поочередное соединение пальцев правой и левой руки.				
14	Комплекс ОРУ на месте.				
15	Игра «Погрузка арбузов».				
16	Ходьба с преодолением простейших препятствий.				
17	Ходьба и бег - остановка по инструкции учителя.				
18	Игра «Гонка мячей»				
19	Перебрасывание мешочка с песком из одной руки в другую.				
20	<i>Ритмические упражнения.</i> Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полька - прыжки, вальс – плавные упражнения).				
21	Лазание, преодоление 3-4-х различных препятствий.				
22	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя.				
23	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.				
24	Игра «Посадка картофеля».				

25	Перестроение из шеренги в колонну.				
26	Прыжки на одной и двух ногах.				
27	Игра «Мышеловка».				
28	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед.				
29	ОРУ с резиновыми мячами.				
30	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.				
31	Прыжки на скакалке.				
32	Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.				
33	Ходьба по гимнастической скамейке группами.				
34	Равновесие на одной ноге (на скамейке).				
35	Подлезание под препятствие.				
36	Перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).				
37	Игра «Охотники и утки».				
38	ОРУ с гимнастическими палками.				
39	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.				
40	Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.				
41	Удары мяча об пол одной и двумя руками с продвижением.				
42	Броски мяча вверх и ловля его после отскока.				
43	Броски большого мяча друг другу из-за головы.				
44	Комплекс ОРУ на месте.				
45	Метание мяча в цель с шага.				
46	Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.				
47	Перелезание и подлезание. Работа с гимнастическим конем.				
48	Прыжок в длину с места.				
49	Прыжок в глубину с высоты 50 см, в обозначенное место.				
50	Игра «Гонка мячей»				
51	Построение в шеренгу, в колону, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.				
52	Повороты по заданным направлениям.				
53	Комплекс ОРУ в движении.				
54	Ходьба по гимнастической скамейке с				

	препятствиями.				
55	Равновесие на одной ноге (на скамейке).				
56	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».				
57	Игра «Совушка».				
58	Чередование ходьбы и бега.				
59	ОРУ с гимнастическими палками.				
60	Положение лежа на спине, поочередное поднятие ног.				
61	В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («Кошечка», «Скамеечка»).				
62	Игра «Что изменилось?»				
63	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.				
64	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».				
65	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.				
66	ОРУ на месте.				
67	Игра «Охотники и утки».				
68	Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.				