

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Приложение №2
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура » 1 – 9 класс
(ФАООП вариант 2)

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Адаптивной физкультуре» составлена с учётом особенностей познавательной деятельности обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), характеристики детей, обучающихся в данном классе, направлена на разностороннее развитие личности учащегося, способствует его умственному развитию.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

1 класс

Программа включает следующие разделы:

- Коррекционные подвижные игры
- Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

- Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

- Общеобразовательные и корригирующие упражнения

Произвольный вдох-выдох через рот.

Произвольный вдох-выдох через нос.

Произвольный вдох через нос, выдох через рот.

Произвольный вдох через рот, выдох через нос.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

Сгибание и разгибание кисти.

Сведение и разведение пальцев.

Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверх, вниз.

- Ходьба и бег

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).

Ходьба по залу.

Ходьба по линии, начертанной на полу.

Свободный бег.

- Подлезание, лазание, перелазание

Переползание на четвереньках в медленном темпе.

Перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекладывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.

Подбрасывание мяча вверх.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

2 класс

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

Физическая подготовка

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски,

ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

Коррекционные подвижные игры

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Содержание учебного предмета.

Физическая подготовка.

Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекаат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнение для формирования правильной осанки. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

Построение и перестроение. Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

Коррекционные подвижные игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

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). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

Кегельбан. Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

Кольцеброс. Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

Занятия на открытом воздухе зимой

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 3 класс

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» , «Вот так поза», «Поймай комара». «Лошадки».

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 4 класс

Программа включает следующие разделы:

- Коррекционные подвижные игры
- Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

- Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

- Общеобразовательные и корригирующие упражнения

Произвольный вдох-выдох через рот.

Произвольный вдох-выдох через нос.

Произвольный вдох через нос, выдох через рот.

Произвольный вдох через рот, выдох через нос.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

Сгибание и разгибание кисти.

Сведение и разведение пальцев.

Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверху, внизу.

- Ходьба и бег

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).

Ходьба по залу.

Ходьба по линии, начертанной на полу.

Свободный бег.

- Подлезание, лазание, перелазание

Переползание на четвереньках в медленном темпе.

Перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекладывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.

Подбрасывание мяча вверх.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 5 класс

Программа включает следующие разделы:

- Коррекционные подвижные игры
- Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

- Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Произвольный вдох-выдох через рот.

Произвольный вдох-выдох через нос.

Произвольный вдох через нос, выдох через рот.

Произвольный вдох через рот, выдох через нос.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

Сгибание и разгибание кисти.

Сведение и разведение пальцев.

Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверх, вниз.

- Ходьба и бег

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).

Ходьба по залу.

Ходьба по линии, начертанной на полу.

Свободный бег.

- Подлезание, лазание, перелазание

Переползание на четвереньках в медленном темпе.

Перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекладывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.

Подбрасывание мяча вверх.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 6 класс

Программа включает следующие разделы:

- Дыхательные упражнения
- Основные положения и движения
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Ритмические упражнения
- Прикладные упражнения. Построение и перестроение
- Ходьба и бег
- Прыжки
- Броски, ловля, передача предметов, переноска груза
- Лазание, перелезание, подлезание
- Равновесие
- **Игры**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 7 класс

Основы знаний:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Сведения о режиме дня и личной гигиене.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.
- Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

- Двигательный режим.
- Значение подсчета пульса при занятиях на уроках.
- Роль дыхания в жизни человека.
- Как сохранить и улучшить свое здоровье?
- Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

Навыки, умения, развитие двигательных качеств:

- Гимнастика
- Построение в одну шеренгу.
- Построение в колонну по одному.
- Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»
- Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.
- Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
- Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч.
- Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.
- Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.
- Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.

- Поднимание на носках с перекатом на пятки.
- Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях.
- Наклоны туловища: вперед, вправо, влево.
- Повороты туловища направо и налево.
- Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях).
- Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя.
- Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.
- Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения:

- Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.
- Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.
- Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные). Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами:

- Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.
- Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения на осанку:

- Упражнения с удерживанием груза на голове.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Ходьба и бег:

- Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.
- Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук.
- Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом.
- Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов.
- Чередование бега с ходьбой.

Лазание и перелезание:

- Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°.
- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.
- Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.

- Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку).
- Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки:

- Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).

Метания:

- Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1x1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания.
- Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).
- Игры:

«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 8 класс

- **Основы знаний:**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.

Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Двигательный режим.

Значение подсчета пульса при занятиях на уроках.

Роль дыхания в жизни человека.

Как сохранить и улучшить свое здоровье?

Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

- **Навыки, умения, развитие двигательных качеств:**

Гимнастика

Построение в одну шеренгу.

Построение в колонну по одному.

Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч.

Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.

Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.

Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.

Поднимание на носках с перекатом на пятки.

Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях.

Наклоны туловища: вперед, вправо, влево.

Повороты туловища направо и налево.

Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях).

Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя.

Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

- **Дыхательные упражнения:**

Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные). Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе.

Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

- **Упражнения с малыми мячами:**

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

- **Упражнения на осанку:**

Упражнения с удерживанием груза на голове.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

- **Ходьба и бег:**

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.

Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук.

Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом.

Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов.

Чередование бега с ходьбой.

- **Лазание и перелезание:**

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.

Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку).

Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

- **Прыжки:**

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).

- **Метания:**

Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания.

Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

- **Игры:**

«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи».

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»
9 класс**

- Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Количество часов	Количество часов	
			Теория	Практ
	<p>1.Укрепление мышц спины.</p> <p>1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».</p> <p>1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.</p> <p>1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.</p> <p>1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины.</p> <p>1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.</p> <p>1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».</p>	6	1	5
22	<p>2.Укрепление мышц брюшного пресса</p> <p>2.1.Упражнения на пресс. Упражнения:</p>	5	1	4

	<p>«Змея», «Ящерица», «Велосипед».</p> <p>2.2. Упражнение с гимнастическим мячом.</p> <p>2.3. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>2.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p>			
3	<p>3.Профилактика и коррекция стоп</p> <p>3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».</p> <p>3.2. Комплекс ОРУ для стоп.</p> <p>3.3. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных</p> <p>3.4. Ходьба с заданиями для стоп.</p>	4	1	3
	<p>4.Развитие и укрепление плечевого пояса</p> <p>4.1. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».</p> <p>4.2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.</p> <p>4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса.</p> <p>4.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p>	4	1	3
5	<p>5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.</p> <p>5.1. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,</p>	5	1	4

<p>Бабочка».</p> <p>5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног</p> <p>5.3. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>5.4. Легкий бег, прыжковые упражнения.</p>			
<p>6. Развитие вестибулярного аппарата</p> <p>6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.</p> <p>6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам.</p> <p>6.3. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>6.4. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;</p>	5	1	4
<p>7. Оздоровительная гимнастика</p> <p>7.1. Дыхательная гимнастика</p> <p>7.2. Упражнения на мелкую моторику.</p> <p>7.3. Упражнения на гимнастическом мяче.</p> <p>7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	5	1	4

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
1 класс (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
Построения и перестроения			
1	Вводное занятие. Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
6	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
7	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
Ходьба и бег			
8	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
9	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
10	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
11	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	

12	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
13	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
14	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
15	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
16	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	
17	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
18	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
19	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
20	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
Прыжки			
21	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1	
22	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед	1	
23	Прыжки в длину с места	1	
24	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
25	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание			
26	Ползание на животе, на четвереньках.	1	
27	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	
28	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной	1	

	гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.		
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза			
29	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
30	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
31	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
32	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
33	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
34	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
35	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
36	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
37	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
38	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
39	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
40	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
41	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
42	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
43	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
44	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
45	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
46	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	

47	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
48	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
49	Сгибание фаланг пальцев.	1	
50	Сгибание фаланг пальцев.	1	
51	Сгибание фаланг пальцев.	1	
52	Сгибание фаланг пальцев.	1	
53	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	
54	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
55	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
56	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
57	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений			
58	Игра «Бросай-ка».	1	
59	Игра «Бросай-ка».	1	
60	Игра «Пятнашки».	1	
61	Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
62	Игра «Собери пирамидку».	1	
63	Игра «Болото».	1	
64	Игра «Полоса препятствий».	1	
65	Игра «Полоса препятствий».	1	
66	Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	1	
67	Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	1	
68	Игра «Воробушки и кот»	1	

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
2 класс (2 часа в неделю)**

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1	
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1	
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1	
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
5	Тестирование – челночный бег.	1	
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1	
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1	
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1	
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1	
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1	
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1	
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1	

13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1	
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1	
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1	
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1	
	Гимнастика	16 часов	
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1	
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1	
19	Ходьба и бег врассыпную.	1	
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1	
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1	
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1	
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	
24	Перестроение в круг.	1	
25	Перепрыгивание через шнур.	1	
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1	

27	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1	
28	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1	
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1	
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1	
31	Понятие «выполнение под счет»	1	
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1	
	Занятия на открытом воздухе зимой	20 часов	
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1	
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1	
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1	
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1	
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1	
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1	
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1	

40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1	
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1	
42	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1	
43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1	
44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1	
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1	
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1	
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1	
48	Спортивный праздник «Масленица»	1	
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1	
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1	
51	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1	
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1	
Легкая атлетика		16 часов	

53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1	
54	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1	
55	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1	
56	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1	
57	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1	
58	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1	
59	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1	
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1	
61	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1	
62	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1	
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1	
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
65	Тестирование – челночный бег.	1	
66	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1	
67	Тестирование – 6-минутный бег.	1	
68	Соревнования: «Веселые старты»	1	

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
3 класс (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Кол — во часов	Дата
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. (3ч)			
1	Знакомство с физкультурным залом	1	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1	
Строевые упражнения. (3ч)			
4	Упражнение в построении парами.	1	
5	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	
Ходьба и бег. (6ч)			
7	Ходьба стайкой за учителем.	1	
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	
9	Ходьба между предметами.	1	
10	Бег вслед за учителем.	1	
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	
12	Бег в направлении к учителю.	1	
Прыжки. (2ч)			
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	
14	Подскоки на мячах – фитболах.	1	

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. (3ч)			
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	
16	Прокатывание мяча под дугу.	1	
17	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	
Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)			
18	Ползание на животе по прямой.	1	
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	
Строевые упражнения. (2ч)			
20	Совершенствование построения в ряд.	1	
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	
Ходьба и бег. (6ч)			
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	
23	Ходьба с предметом в руке.	1	
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	
27	Бег по сигналу в рассыпную.	1	
Прыжки. (2ч)			
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	
29	Подскоки на мячах- прыгунах	1	
Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. (2ч)			
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	

Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)			
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	
Строевые упражнения. (1ч)			
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	
Ходьба и бег. (4ч)			
35	Ходьба по сенсорной тропе	1	
36	Ходьба по коврику «ГОФР».	1	
37	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	
Прыжки. (2ч)			
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	
Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)			
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	
42	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	
Подготовка к спортивным играм. (4ч)			
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1	
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	
45	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1	
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1	
Игры на улице. (5ч)			
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1	

48	Построение с санками в шеренгу.	1	
49	Катание на санках друг за другом.	1	
50	Катание друг друга на санках.	1	
51	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.	1	
Строевые упражнения. (2ч)			
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1	
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1	
Ходьба и бег. (4ч)			
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	
55	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	
56	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	
57	Ходьба на носках и пятках	1	
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	
Прыжки. (2ч)			
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	
61	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1	
Лазание, перелезание, подлезание. (1ч)			
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	
Подготовка к спортивным играм. (2ч)			
63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».	1	

64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	
Игры на улице. (4ч)			
65	Подвижная игра «Метко в цель».	1	
66	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	
67	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	
68	Подвижная игра «Догони мяч».	1	

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
4 класс (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
Построения и перестроения			
1	Вводное занятие. Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
6	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
7	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
Ходьба и бег			
8	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
9	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
10	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	

11	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
12	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
13	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
14	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
15	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
16	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	
17	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
18	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
19	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
20	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
Прыжки			
21	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1	
22	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед	1	
23	Прыжки в длину с места	1	
24	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
25	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание			
26	Ползание на животе, на четвереньках.	1	
27	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	

28	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза			
29	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
30	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
31	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
32	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
33	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
34	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
35	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
36	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
37	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
38	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
39	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
40	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
41	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
42	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
43	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
44	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
45	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
46	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием	1	

	на другой руке.		
47	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
48	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
49	Сгибание фаланг пальцев.	1	
50	Сгибание фаланг пальцев.	1	
51	Сгибание фаланг пальцев.	1	
52	Сгибание фаланг пальцев.	1	
53	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	
54	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
55	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
56	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
57	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений			
58	Игра «Бросай-ка».	1	
59	Игра «Бросай-ка».	1	
60	Игра «Пятнашки».	1	
61	Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
62	Игра «Собери пирамидку».	1	
63	Игра «Болото».	1	
64	Игра «Полоса препятствий».	1	
65	Игра «Полоса препятствий».	1	
66	Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	1	
67	Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	1	

68	Игра «Воробушки и кот»	1	
----	------------------------	---	--

**Календарно-тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
в 5классе (3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
Построения и перестроения			
1	Вводное занятие. Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
6	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
7	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
Ходьба и бег			
8	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
9	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
10	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за	1	

	спиной (на поясе, на голове, в стороны).		
11	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
12	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
13	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
14	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
15	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
16	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	
17	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
18	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
19	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
20	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
Прыжки			
21	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1	
22	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед	1	
23	Прыжки в длину с места	1	
24	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
25	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание			
26	Ползание на животе, на четвереньках.	2	

27	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2	
28	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	2	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза			
29	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
30	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
31	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
32	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
33	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
34	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1	
35	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
36	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
37	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2	
38	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2	
39	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2	
40	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2	
41	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	
42	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	
43	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	
44	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	
45	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			

46	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
47	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
48	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
49	Сгибание фаланг пальцев.	1	
50	Сгибание фаланг пальцев.	1	
51	Сгибание фаланг пальцев.	1	
52	Сгибание фаланг пальцев.	1	
53	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	
54	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
55	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
56	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
57	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений			
58	Игра «Бросай-ка».	2	
59	Игра «Бросай-ка».	2	
60	Игра «Пятнашки».	2	
61	Игра «Рыбаки и рыбки».	2	
62	Игра «Собери пирамидку».	2	
63	Игра «Болото».	2	
64	Игра «Полоса препятствий».	2	
65	Игра «Полоса препятствий».	2	
66	Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	2	

67	Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	2	
68	Игра «Воробушки и кот»	2	

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
6 класс (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
Дыхательные упражнения			
1	Дыхание в положении лежа	1	
2	Грудное и брюшное дыхание	1	
Основные положения и движения			
3	Повторение и закрепление основных движений с движением рук	1	
4	Повторение и закрепление основных движений с движением рук		
5	Повторение и закрепление основных движений с движением рук, выполнение в разном темпе	1	
6	Повторение и закрепление основных движений с движением рук, выполнение в разном темпе	1	
Ритмические упражнения			
7	Простейшие движения в ритме со словами	1	
8	Простейшие движения в ритме со словами	1	
9	Простейшие движения в ритме со словами	1	
10	Восприятие перемены темпа, музыки	1	
11	Восприятие перемены темпа, музыки	1	
12	Восприятие перемены темпа, музыки	1	
Прикладные упражнения. Построения, перестроения			

13	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	
14	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	
15	Повороты кругом с показом направления	1	
16	Повороты кругом с показом направления	1	
17	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	
18	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	
Ходьба и бег			
19	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно)	1	
20	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно)	1	
21	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала	1	
22	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала	1	
23	Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде	1	
Прыжки			
24	Прыжки в глубину	1	
25	Прыжки в длину с 2 -3 -х шагов	1	
26	Прыжки в длину с 2 -3 -х шагов	1	
27	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2 – 3 – х шагов	1	
28	Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»	1	
29	Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»	1	
Броски, ловля, передача предметов, переноска груза			
30	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключивание его из рук в руки	1	
31	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключивание его из рук в руки	1	
32	Броски мяча вверх и ловля его после отскока	1	
33	Броски мяча вверх и ловля его после отскока	1	
34	Броски большого мяча друг другу из – за головы	1	

35	Броски большого мяча друг другу из – за головы	1	
36	Удары мяча об пол правой и левой рукой	1	
37	Удары мяча об пол правой и левой рукой	1	
38	Броски малого мяча в вертикальную цель	1	
39	Броски малого мяча в вертикальную цель	1	
40	Броски малого мяча на дальность	1	
41	Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении	1	
42	Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении	1	
43	Поочередные перехваты вертикальной палки	1	
44	Переноска гимнастической скамейки – 2 человека	1	
45	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, толканием	1	
Лазание, подлезание, перелезание			
46	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону	1	
47	Подлезание под препятствие с предметом	1	
48	Подлезание под препятствие с предметом	1	
49	Перелезание через препятствие высотой до 1 метра.	1	
50	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1 – 2 сек.	1	
51	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1 – 2 сек.	1	
Равновесие			
52	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.	1	
53	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.	1	
54	Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке	1	
55	Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено	1	

56	Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено	1	
Игры			
57	«Запрещенное движение»	1	
58	«Запрещенное движение»	1	
59	«Узнай на ощупь»	1	
60	«Пчелки»	1	
61	«Лови бросай, упасть не давай»	1	
62	«Лови бросай, упасть не давай»	1	
63	«Построение в круг»	1	
64	«Броски мяча друг другу»	1	
65	«Броски мяча друг другу»	1	
66	«Кто быстрее»	1	
67	«Кто быстрее»	1	
68	«Мы веселые ребята»	1	

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
7 класс (2 часа в неделю)**

№ п /п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения в физкультурном зале, на игровой площадке. Коррекционная игра «Домашний адрес».	1	
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Изучение названий снарядов и гимнастических элементов.	1	
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижная игра «Вот так позы».	1	
4	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
5 6	Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, перекатами.	2	
7 8	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Чередование бега с ходьбой (15 м бег — 15 м ходьба).	2	
9 10	Перебежки группами и по одному. Медленный бег до 1 минуты. Подвижная игра «Быстро по местам».	2	
11 12	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих по форме прыжков). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2	

13 14	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	2	
15 16	Броски и ловля мячей различных размеров. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2	
17	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.	1	
18 19	Подлезание под препятствие и перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекционные игры.	1 1	
20	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу, равнение по разметке. Подвижная игра «Космонавты».	1	
21	Повороты по ориентирам. Выполнение команд «Встать! Сесть! Пошли! Побежали! Остановились!»	1	
22 23	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 2-5 с. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2	
24 25	Медленный бег до 1 мин. Подвижная игра «Быстро по местам» Основные положения и движения рук, ног и туловища, выполняемые на месте.	1 1	
26 27	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса.	2	
28 29	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища и ног.	2	
30	Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, по гимнастическим матам.	1	

31 32	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Переступания в медленном темпе.	2	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	1	
34 35	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (стоя, сидя).	2	
36 37	Комплекс дыхательных упражнений «Пастушок дудит в рожок», «Перышки», «Косари».	2	
38 39	Комплекс упражнений для развития мышц туловища.	2	
40 41	Комплекс упражнений для развития мышц ног.	2	
42	Подвижная игра «Совушка».	1	
43	Подвижные игры «Наблюдатель», «Иди прямо».	1	
44	Разучивание подвижных игр «Невод», «Удочка».	1	
45 46	Разучивание подвижной игры «Говорящий мяч».	2	
47 48	Разучивание подвижных игр «Запрещенное движение», «У медведя во бору».	2	
49 50	Комплекс упражнений для коррекции осанки. Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д.) стоя у стены, в движении, под музыку.	2	

51	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	
52	ОРУ без предметов, с предметами.	2	
53			
54	Сочетание разновидностей ходьбы. Коррекционная игра «Часики».	1	
55	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
56	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
57	Бег с преодолением простейших препятствий. Метание малого мяча в цель.	1	
58		3	
59			
60			
61	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
62	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Совушка».	2	
63			
64	Подвижная игра «Пустое место».	1	
65	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Догони мяч».	1	
66	Упражнение «Аист». Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1	
67	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.	2	
68			

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
8 класс (2 часа в неделю)**

№ п /п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Правила поведения в физкультурном зале, на игровой площадке. Коррекционная игра «Домашний адрес».	1	
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Изучение названий снарядов и гимнастических элементов.	1	
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижная игра «Вот так позы».	1	
4	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
5 6	Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, перекатами.	2	
7 8	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Чередование бега с ходьбой (15 м бег — 15 м ходьба).	2	
9 10	Перебежки группами и по одному. Медленный бег до 1 минуты. Подвижная игра «Быстро по местам».	2	
11 12	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих по форме прыжков). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2	

13 14	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	2	
15 16	Броски и ловля мячей различных размеров. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2	
17	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.	1	
18 19	Подлезание под препятствие и перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекционные игры.	1 1	
20	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу, равнение по разметке. Подвижная игра «Космонавты».	1	
21	Повороты по ориентирам. Выполнение команд «Встать! Сесть! Пошли! Побежали! Остановились!»	1	
22 23	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 2-5 с. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2	
24 25	Медленный бег до 1 мин. Подвижная игра «Быстро по местам» Основные положения и движения рук, ног и туловища, выполняемые на месте.	1 1	
26 27	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса.	2	
28 29	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища и ног.	2	
30	Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, по гимнастическим матам.	1	

31 32	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Переступания в медленном темпе.	2	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	1	
34 35	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (стоя, сидя).	2	
36 37	Комплекс дыхательных упражнений «Пастушок дудит в рожок», «Перышки», «Косари».	2	
38 39	Комплекс упражнений для развития мышц туловища.	2	
40 41	Комплекс упражнений для развития мышц ног.	2	
42	Подвижная игра «Совушка».	1	
43	Подвижные игры «Наблюдатель», «Иди прямо».	1	
44	Разучивание подвижных игр «Невод», «Удочка».	1	
45 46	Разучивание подвижной игры «Говорящий мяч».	2	
47 48	Разучивание подвижных игр «Запрещенное движение», «У медведя во бору».	2	
49 50	Комплекс упражнений для коррекции осанки. Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д.) стоя у стены, в движении, под музыку.	2	

51	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	
52	ОРУ без предметов, с предметами.	2	
53			
54	Сочетание разновидностей ходьбы. Коррекционная игра «Часики».	1	
55	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
56	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
57	Бег с преодолением простейших препятствий. Метание малого мяча в цель.	1	
58		3	
59			
60			
61	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
62	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Совушка».	2	
63			
64	Подвижная игра «Пустое место».	1	
65	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Догони мяч».	1	
66	Упражнение «Аист». Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1	
67	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.	2	
68			

**Календарно - тематическое планирование уроков по Адаптивной физкультуре
9 класс (2 часа в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	2	
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	2	
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	2	
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	2	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	2	

8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами	2	
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	2	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	2	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	2	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2	
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2	
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	

19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	2	
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2	
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	2	
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2	
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2	
26	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2	
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2	
30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2	

31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	2	
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	
33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2	
34	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенки.	2	