

. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Альшиховская средняя общеобразовательная школа Буинского
муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР:
Каримова Г.С.
«29» 08. 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы:
Киргизова М.В.
Приказ от «02»09.2024 г № 111 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету « Адаптивная физическая культура»

для 1 подготовительного и 1- 4 классы, обучающихся по адаптированной основной образовательной программой начального общего образования с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3)

Рассмотрено на заседании ШМО
начальных классов

Руководитель: Тимрякова И.П.
Протокол № 1 от 22.08.2024
Составитель:
Гафурова Гузалия Рустамовна
учитель начальных классов

2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе проекта Федерального образовательного государственного стандарта для детей с ОВЗ, на основе примерной АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обучающихся по адаптированной основной образовательной программой начального общего образования с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3)

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

Цели рабочей программы: является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Общая характеристика учебного предмета:

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

3. Описание места учебного предмета: В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физическая культура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в (дополнительный первый класс — 1^Д) 33 недели – 99 часа, 3 часа в неделю, в 1 классе отведено 99 часа, 33 недели, в 2 - 4 классе отведено 102 часа, 4 часа в неделю, 34 учебных недели.

4. Планируемые результаты учебного предмета :

Личностные результаты :

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- 1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

5. Содержание учебного предмета:

Программа по адаптивной физической культуре включает раздел: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Физическая подготовка».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в

обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

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

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза .

Велосипедная подготовка.

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

6. Тематическое планирование

**по предмету «Адаптивная физическая культура» в дополнительном первом классе— 1¹,
(3 часа * 33 недели = 99 ч)**

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка.</i>		
1	Ходьба и бег. Игры с обручем	1
2	Ходьба и бег. Игры с обручем. Повторение	1
3	Ходьба и бег. Игры с обручем. Закрепление	1
4	Ходьба и бег. Игры с мячом	1
5	Ходьба и бег. Игры с мячом. Повторение	1
6	Ходьба и бег. Игры с мячом. Закрепление	1
7	Катание мяча по скамье.	1
8	Катание мяча по скамье. Повторение	1
9	Катание мяча по скамье. Закрепление	1
10	Броски мяча в корзину	1
11	Броски мяча в корзину. Повторение	1
12	Броски мяча в корзину. Закрепление	1

13	Подбрасывание мяча	1
14	Подбрасывание мяча. Повторение	1
15	Подбрасывание мяча. Закрепление	1
16	Корректирующие упражнения	1
17	Корректирующие упражнения. Повторение	1
18	Корректирующие упражнения. Закрепление	1
19	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных	1
20	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных. Повторение	1
21	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных. Закрепление	1
22	Игры с мячом	1
23	Игры с мячом. Повторение	1
24	Игры с мячом. Закрепление	1
<i>Оздоровительная и корректирующая гимнастика.</i>		
25	Упражнения для осанки	1
26	Упражнения для осанки. Повторение	1
27	Упражнения для осанки. Закрепление	1
28	Упражнения на равновесие.	1
29	Упражнения на равновесие. Повторение	1
30	Упражнения на равновесие. Закрепление	1
31	Упражнения на развитие меткости	1
32	Упражнения на развитие меткости. Повторение	1
33	Упражнения на развитие меткости. Закрепление	1
34	Упражнения на развитие координации движений	1
35	Упражнения на развитие координации движений. Повторение	1
36	Упражнения на развитие координации движений. Закрепление	1
37	Корректирующие упражнения	1
38	Корректирующие упражнения. Повторение	1
39	Корректирующие упражнения. Закрепление	1
40	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности	1
41	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности. Повторение	1
42	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности. Закрепление	1

43	Упражнения со скакалкой	1
44	Упражнения со скакалкой. Повторение	1
45	Упражнения со скакалкой. Закрепление	1
46	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
47	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Повторение	1
48	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Закрепление	1
<i>Коррекционные подвижные игры.</i>		
49	Подвижные игры с бегом.	1
50	Подвижные игры с бегом. Повторение	1
51	Подвижные игры с бегом. Закрепление	1
52	Подвижные игры с прыжками.	1
53	Подвижные игры с прыжками. Повторение	1
54	Подвижные игры с прыжками. Закрепление	1
55	Подвижные игры с мячом.	1
56	Подвижные игры с мячом. Повторение	1
57	Подвижные игры с мячом. Закрепление	1
<i>Физическая подготовка.</i>		
58	Передача предметов. Подбрасывание мяча	1
59	Передача предметов. Подбрасывание мяча. Повторение	1
60	Передача предметов. Подбрасывание мяча. Закрепление	1
61	Передача предметов. Броски мяча в корзину	1
62	Передача предметов. Броски мяча в корзину. Повторение	1
63	Передача предметов. Броски мяча в корзину. Закрепление	1
64	Передача предметов. Игры с мячом	1
65	Передача предметов. Игры с мячом. Повторение	1
66	Передача предметов. Игры с мячом. Закрепление	1
67	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений	1
68	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений. Повторение	1
69	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений. Закрепление	1
70	Прокатывание мяча.	1
71	Прокатывание мяча. Повторение	1

72	Прокатывание мяча. Закрепление	1
73	Прокатывание мяча. Ходьба и бег.	1
74	Прокатывание мяча. Ходьба и бег. Повторение	1
75	Прокатывание мяча. Ходьба и бег.Закрепление	1
76	Ходьба между предметами.	1
77	Ходьба между предметами. Повторение	1
78	Ходьба между предметами. Закрепление	1
79	Ходьба в заданном направлении(к игрушке)	1
80	Ходьба в заданном направлении(к игрушке). Повторение	
81	Ходьба в заданном направлении(к игрушке). Закрепление	1
82	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1
83	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Повторение	1
84	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Закрепление	1
85	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину	1
86	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину.Повторение	1
87	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину. Закрепление	1
88	Ходьба и бег. Катание мяча	1
89	Ходьба и бег. Катание мяча. Повторение	1
90	Ходьба и бег. Катание мяча. Закрепление	1
91	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча	1
92	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча. Повторение	1
93	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча. Закрепление	1
94	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения	1
95	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения. Повторение	1
96	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения. Закрепление	1
97	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности	1
98	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности. Повторение	1
99	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности. Закреплние	1

Тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе
(3 часа * 33 недели = 99 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка.</i>		
1	Ходьба и бег. Игры с обручем	1
2	Ходьба и бег. Игры с обручем. Повторение	1
3	Ходьба и бег. Игры с обручем. Закрепление	1
4	Ходьба и бег. Игры с мячом	1
5	Ходьба и бег. Игры с мячом. Повторение	1
6	Ходьба и бег. Игры с мячом. Закрепление	1
7	Катание мяча по скамье.	1
8	Катание мяча по скамье. Повторение	1
9	Катание мяча по скамье. Закрепление	1
10	Броски мяча в корзину	1
11	Броски мяча в корзину. Повторение	1
12	Броски мяча в корзину. Закрепление	1
13	Подбрасывание мяча	1
14	Подбрасывание мяча. Повторение	1
15	Подбрасывание мяча. Закрепление	1
16	Корректирующие упражнения	1
17	Корректирующие упражнения. Повторение	1
18	Корректирующие упражнения. Закрепление	1
19	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных	1
20	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных. Повторение	1
21	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных. Закрепление	1
22	Игры с мячом	1
23	Игры с мячом. Повторение	1

24	Игры с мячом. Закрепление	1
<i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</i>		
25	Упражнения для осанки	1
26	Упражнения для осанки. Повторение	1
27	Упражнения для осанки. Закрепление	1
28	Упражнения на равновесие.	1
29	Упражнения на равновесие. Повторение	1
30	Упражнения на равновесие. Закрепление	1
31	Упражнения на развитие меткости	1
32	Упражнения на развитие меткости. Повторение	1
33	Упражнения на развитие меткости. Закрепление	1
34	Упражнения на развитие координации движений	1
35	Упражнения на развитие координации движений. Повторение	1
36	Упражнения на развитие координации движений. Закрепление	1
37	Корригирующие упражнения	1
38	Корригирующие упражнения. Повторение	1
39	Корригирующие упражнения. Закрепление	1
40	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности	1
41	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности. Повторение	1
42	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности. Закрепление	1
43	Упражнения со скакалкой	1
44	Упражнения со скакалкой. Повторение	1
45	Упражнения со скакалкой. Закрепление	1
46	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
47	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Повторение	1
48	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Закрепление	1
<i>Коррекционные подвижные игры.</i>		
49	Подвижные игры с бегом.	1
50	Подвижные игры с бегом. Повторение	1
51	Подвижные игры с бегом. Закрепление	1
52	Подвижные игры с прыжками.	1

53	Подвижные игры с прыжками. Повторение	1
54	Подвижные игры с прыжками. Закрепление	1
55	Подвижные игры с мячом.	1
56	Подвижные игры с мячом. Повторение	1
57	Подвижные игры с мячом. Закрепление	1
Физическая подготовка.		
58	Передача предметов. Подбрасывание мяча	1
59	Передача предметов. Подбрасывание мяча. Повторение	1
60	Передача предметов. Подбрасывание мяча. Закрепление	1
61	Передача предметов. Броски мяча в корзину	1
62	Передача предметов. Броски мяча в корзину. Повторение	1
63	Передача предметов. Броски мяча в корзину. Закрепление	1
64	Передача предметов. Игры с мячом	1
65	Передача предметов. Игры с мячом. Повторение	1
66	Передача предметов. Игры с мячом. Закрепление	1
67	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений	1
68	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений. Повторение	1
69	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений. Закрепление	1
70	Прокатывание мяча.	1
71	Прокатывание мяча. Повторение	1
72	Прокатывание мяча. Закрепление	1
73	Прокатывание мяча. Ходьба и бег.	1
74	Прокатывание мяча. Ходьба и бег. Повторение	1
75	Прокатывание мяча. Ходьба и бег. Закрепление	1
76	Ходьба между предметами.	1
77	Ходьба между предметами. Повторение	1
78	Ходьба между предметами. Закрепление	1
79	Ходьба в заданном направлении(к игрушке)	1
80	Ходьба в заданном направлении(к игрушке). Повторение	
81	Ходьба в заданном направлении(к игрушке). Закрепление	1
82	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1

83	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Повторение	1
84	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Закрепление	1
85	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину	1
86	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину. Повторение	1
87	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину. Закрепление	1
88	Ходьба и бег. Катание мяча	1
89	Ходьба и бег. Катание мяча. Повторение	1
90	Ходьба и бег. Катание мяча. Закрепление	1
91	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча	1
92	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча. Повторение	1
93	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча. Закрепление	1
94	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения	1
95	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения. Повторение	1
96	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения. Закрепление	1
97	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности	1
98	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности. Повторение	1
99	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности. Закрепление	1

Тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе
(3 часа * 34 недели = 102 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов
Физическая подготовка		
1	Вводный урок	1
2	Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя	1
3	Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя. Повторение	1

4	Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя. Закрепление	1
5	Разновидности ходьбы	1
6	Разновидности ходьбы. Повторение	1
7	Разновидности ходьбы. Закрепление	1
8	Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног	1
9	Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Повторение	1
10	Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Закрепление	1
11	Ходьба и бег на короткие отрезки	1
12	Ходьба и бег на короткие отрезки. Повторение	1
13	Ходьба и бег на короткие отрезки. Закрепление	1
14	Построения и перестроения по ориентирам	1
15	Построения и перестроения по ориентирам. Повторение	1
16	Построения и перестроения по ориентирам. Закрепление	1
17	Прыжки	1
18	Прыжки. Повторение	1
19	Прыжки. Закрепление	1
20	Равновесие	1
21	Равновесие. Повторение	1
22	Равновесие. Закрепление	1
23	Упражнения с мячами	1
24	Упражнения с мячами. Повторение	1
25	Упражнения с мячами. Закрепление	1
26	Преодоление небольших препятствий	1
27	Преодоление небольших препятствий. Повторение	1
28	Преодоление небольших препятствий. Закрепление	1
Коррекционные подвижные игры		
29	Подвижные игры .	1
30	Подвижные игры . Повторение	1
31	Подвижные игры . Закрепление	1
32	Подвижные игры с бегом	1
33	Подвижные игры с бегом. Повторение	1

34	Подвижные игры с бегом Закрепление	1
35	Подвижные игры с мячом	1
36	Подвижные игры с мячом. Повторение	1
37	Подвижные игры с мячом. Закрепление	1
38	Подвижные игры с прыжками	1
39	Подвижные игры с прыжками. Повторение	1
40	Подвижные игры с прыжками. Закрепление	1
41	Подвижные игры с бегом	1
42	Подвижные игры с бегом Повторение	1
43	Подвижные игры с бегом Закрепление	1
44	Подвижные игры с мячом	1
45	Подвижные игры с мячом Повторение	1
46	Подвижные игры с мячом Закрепление	1
47	Подвижные игры с прыжками	1
48	Подвижные игры с прыжками Повторение	1
49	Подвижные игры с прыжками Закрепление	1
Катание на санках, лыжах игры на свежем воздухе		
50	Игры на свежем воздухе	1
51	Игры на свежем воздухе. Повторение	1
52	Игры на свежем воздухе. Закрепление	1
53	Катание на санках	1
54	Катание на санках. Повторение	1
55	Катание на санках. Закрепление	1
56	Катание на лыжах	1
57	Катание на лыжах. Повторение	1
58	Катание на лыжах. Закрепление	1
Велосипедная подготовка		
59	Знакомство с велотренажером Посадка на велотренажер	1
60	Знакомство с велотренажером Посадка на велотренажер. Повторение	1
61	Знакомство с велотренажером Посадка на велотренажер. Закрепление	1
62	Работа на велотренажере	1

63	Работа на велотренажере. Повторение	1
64	Работа на велотренажере. Закрепление	1
Физическая подготовка		
65	Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики	1
66	Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики. Повторение	1
67	Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики. Закрепление	1
68	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
69	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение	1
70	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Закрепление	1
71	Лазание по гимнастической стенке	1
72	Лазание по гимнастической стенке. Повторение	1
73	Лазание по гимнастической стенке. Закрепление	1
74	Метание теннисного мяча в цель	1
75	Метание теннисного мяча в цель. Повторение	1
76	Метание теннисного мяча в цель. Закрепление	1
77	Равновесие	1
78	Равновесие. Повторение	1
79	Равновесие. Закрепление	1
80	Прыжки	1
81	Прыжки. Повторение	1
82	Прыжки. Закрепление	1
83	Профилактика плоскостопия	1
84	Профилактика плоскостопия. Повторение	1
85	Профилактика плоскостопия. Закрепление	1
86	Ходьба на короткие дистанции на скорость	1
87	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Повторение	1
88	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Закрепление	1
89	Бег на короткие дистанции	1
90	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Повторение	1
91	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Закрепление	1
92	Метание теннисного мяча с места	1

93	Метание теннисного мяча с места. Повторение	1
94	Метание теннисного мяча с места. Закрепление	1
95	Прыжки в длину с места	1
96	Прыжки в длину с места. Повторение	1
97	Прыжки в длину с места. Закрепление	1
98	Разучивание подвижных игр.	1
99	Подвижные игры . Повторение	1
100	Подвижные игры. Закрепление	1
101	Подвижные игры с мячом	1
102	Подвижные игры с мячом. Повторение	1

7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности:

1. Спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки,