

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МУ Управление образования администрации АМО "Новомалыклинский район"

МОУ Среднеякушкинская СОШ

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

 Янгильдина Н.М.

Протокол №1

от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Янгильдина Н.М.

Протокол №1

от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Сафина В.И.

Приказ № 120

от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физкультура»

Уровень обучения 1 (доп.), 1-4 класс Срок реализации 5 лет

Село Средняя Якушка, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МОУ Среднеякушкинской СОШ.

Цель: формирование двигательных умений, оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Задачи: 1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) отводится:

1 (доп.) класс – 17ч часов в год (0,5 часов в неделю, 33 учебные недели);

1 класс – 17 часов в год (0,5 часов в неделю, 33 учебные недели);

2 класс – 17 часов в год (0,5 часов в неделю, 34 учебные недели);

3 класс – 17 часов в год (0,5 часов в неделю, 34 учебные недели);

4 класс – 17 часов в год (0,5 часов в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета 1 (доп.)

| Личностные результаты освоения АООП | Предметные результаты освоения АООП |
|---|--|
| 1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; | освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. |
| 2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; | освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; |

| Личностные результаты освоения АООП | Предметные результаты освоения АООП |
|---|--|
| 1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; | освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. |
| 2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; | освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; |
| | развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; |

2 класс

| Личностные результаты освоения АООП | Предметные результаты освоения АООП |
|--|--|
| 1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; | освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. |
| 2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; | освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; |
| 3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей; | развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; |

3 класс

| Личностные результаты освоения АООП | Предметные результаты освоения АООП |
|---|--|
| 1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; | освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. |
| 2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; | освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; |
| 3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной | развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; |

| | |
|--|---|
| и социальной частей; | |
| 4. формирование уважительного отношения к окружающим | умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. |

4 класс

| Личностные результаты освоения АООП | Предметные результаты освоения АООП |
|--|--|
| 1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; | освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. |
| 2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; | освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; |
| 3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей; | развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; |
| 4. формирование уважительного отношения к окружающим | умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. |
| | интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; туризм, физическая подготовка; |
| | умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. |

Содержание учебного предмета 1 (доп.) класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

В раздел «Физическая подготовка» включены простые основные движения такие как: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания. Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне.

Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении. Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге. Метания. Метания набивного мешочка. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену. Гимнастические упражнения: изменение позы, положения тела, ползание, перекаты. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным способом. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Узнавание спортивного инвентаря.

Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

«Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками.

Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

1 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

В раздел «Физическая подготовка» включены простые основные движения такие как: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания. Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении. Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге. Метания. Метания набивного мешочка. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену. Гимнастические упражнения: изменение позы положения тела, ползание, перекаты. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным способом. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук..

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря.

Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча,

броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом». Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Прогулки на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

2 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений и упражнений – построения и перестроения (строевые упражнения), общеразвивающие и корригирующие упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика. Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания, повороты направо, налево. Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами, тройками. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам. Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении, заданном направлении, по ориентирам. Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие. Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену, цель. Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет. Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря.

Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, без вратаря.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря и экипировки. Прогулки на свежем воздухе. Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

3 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений и упражнений – построения и перестроения (строевые упражнения), общеразвивающие и корригирующие упражнения. В содержание программы 3 класса включены: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика. Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево с указанием стороны. Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении. Бег. Бег в колонне за учителем, в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам. Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие. Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену, цель, на дальность. Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелезание, перекаты. Подлезание под препятствие на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке. Лазание одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет. Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря.

Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом».

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу с места, с шага, двух шагов в створ ворот, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Прогулки на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

4 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Раздел «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений и упражнений – построения и перестроения (строевые упражнения), общеразвивающие и корригирующие упражнения. В содержание программы включены: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика. Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право, налево под счет с указанием стороны. Ходьба. Ходьба в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении. Бег. Бег в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам, с ускорением. Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Метания. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в цель, на дальность. Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку. Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега. «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери

пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом». Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу с места, с двух шагов, разбега, в створ ворот, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на формирование навыков ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Узнавание различного лыжного инвентаря и экипировки.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение туристическими навыками. Узнавание туристического инвентаря, экипировки и оборудования. Прогулки на свежем воздухе. Раздел «Велосипедная подготовка». На занятиях обучающиеся знакомятся со средствами передвижения, трех колесным велосипедом.

Тематическое планирование 1 (доп.) класс

| № п | Тема | Кол-во часо |
|-----|--|-------------|
| 1 | Знакомство со спортзалом. Техника безопасности и правил поведения на уроках адаптивной физической культурой. | 0,5 |
| 2 | Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой. | 0,5 |
| 3 | Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра. | 0,5 |
| 4 | Коррекционные подвижные игры с мячом. | 0,5 |
| 5 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. | 0,5 |
| 6 | Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). | 0,5 |
| 7 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,5 |
| 8 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с элементами ОРУ. | 0,5 |
| 9 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 10 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 11 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа | 0,5 |
| 12 | Строевые упражнения. Подлезание под препятствие. | 0,5 |
| 13 | Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. | 0,5 |
| 14 | Знакомство трехколесный велосипед | 0,5 |
| 15 | Прыжки на двух ногах | 0,5 |
| 16 | Метание набивного мешочка в стену. | 0,5 |
| 17 | Знакомство «туризм». | 0,5 |
| | | 17ч. |

1 класс

| № п | Тема | Кол-во часо |
|-----|--|-------------|
| 1 | Знакомство со спортзалом. Техника безопасности и правил поведения на уроках адаптивной физической культурой. | 0,5 |
| 2 | Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой. | 0,5 |

| | | |
|----|--|------|
| 3 | Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра. | 0,5 |
| 4 | Коррекционные подвижные игры с мячом. | 0,5 |
| 5 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. | 0,5 |
| 6 | Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). | 0,5 |
| 7 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,5 |
| 8 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с элементами ОРУ. | 0,5 |
| 9 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 10 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 11 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа | 0,5 |
| 12 | Строевые упражнения. Подлезание под препятствие. | 0,5 |
| 13 | Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. | 0,5 |
| 14 | Знакомство трехколесный велосипед | 0,5 |
| 15 | Прыжки на двух ногах | 0,5 |
| 16 | Метание набивного мешочка в стену. | 0,5 |
| 17 | Знакомство «туризм». | 0,5 |
| | | 17ч. |

2 класс

| № п | Тема | Кол-во часо |
|-----|--|-------------|
| 1 | Знакомство со спортзалом. Техника безопасности и правил поведения на уроках адаптивной физической культурой. | 0,5 |
| 2 | Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой. | 0,5 |
| 3 | Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра. | 0,5 |
| 4 | Коррекционные подвижные игры с мячом. | 0,5 |
| 5 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. | 0,5 |
| 6 | Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). | 0,5 |
| 7 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,5 |
| 8 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с элементами ОРУ. | 0,5 |
| 9 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 10 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 11 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа | 0,5 |
| 12 | Строевые упражнения. Подлезание под препятствие. | 0,5 |

| | | |
|----|--|------|
| 13 | Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. | 0,5 |
| 14 | Знакомство трехколесный велосипед | 0,5 |
| 15 | Прыжки на двух ногах | 0,5 |
| 16 | Метание набивного мешочка в стену. | 0,5 |
| 17 | Туризм. Пешие прогулки | 0,5 |
| | | 17ч. |

3 класс

| № п | Тема | Кол-во часо |
|-----|--|-------------|
| 1 | Знакомство со спортзалом. Техника безопасности и правил поведения на уроках адаптивной физической культурой. | 0,5 |
| 2 | Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой. | 0,5 |
| 3 | Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра. | 0,5 |
| 4 | Коррекционные подвижные игры с мячом. | 0,5 |
| 5 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. | 0,5 |
| 6 | Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). | 0,5 |
| 7 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,5 |
| 8 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с элементами ОРУ. | 0,5 |
| 9 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 10 | Лыжный инвентарь и экипировка. | 0,5 |
| 11 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа | 0,5 |
| 12 | Строевые упражнения. Подлезание под препятствие. | 0,5 |
| 13 | Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. | 0,5 |
| 14 | Знакомство трехколесный велосипед | 0,5 |
| 15 | Прыжки на двух ногах | 0,5 |
| 16 | Метание набивного мешочка в стену. | 0,5 |
| 17 | Туризм . Пешие прогулки. | 0,5 |
| | | 17ч. |

4 класс

| № п | Тема | Кол-во часо |
|-----|--|-------------|
| 1 | Знакомство со спортзалом. Техника безопасности и правил поведения на уроках адаптивной физической культурой. | 0,5 |
| 2 | Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой. | 0,5 |
| 3 | Коррекционные подвижные игры с мячом большого диаметра. | 0,5 |
| 4 | Коррекционные подвижные игры с мячом. | 0,5 |
| 5 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение | 0,5 |

| | | |
|----|--|------|
| | лежа. | |
| 6 | Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентиру). | 0,5 |
| 7 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,5 |
| 8 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с элементами ОРУ. | 0,5 |
| 9 | Крепление лыж. | 0,5 |
| 10 | Лыжная прогулка | 0,5 |
| 11 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа | 0,5 |
| 12 | Строевые упражнения. Подлезание под препятствие. | 0,5 |
| 13 | Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. | 0,5 |
| 14 | Знакомство трехколесный велосипед | 0,5 |
| 15 | Прыжки на двух ногах | 0,5 |
| 16 | Метание набивного мешочка в стену. | 0,5 |
| 17 | Туризм . Пешие прогулки. | 0,5 |
| | | 17ч. |