

ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано

Зам. директора по УВР
Сверчкова Л.В. Сверчкова

« 31 » 08 2023 г.

Утверждаю

Директор школы
Наумова

Приказ № 44/1-01 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физическая культура» ФАООП УО (вариант 2)
для обучающихся 4 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель Е.С. Наумова
высшая категория

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

Руководитель МО начальных классов *Ткаченко* С.И. Ткаченко

п. Новогуровский
2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить ФАООП УО (вариант 1).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 2) в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю), 34 часа из которых относятся к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (вариант 2) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 4 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 3 класса.

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Ожидаемые 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) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые предметные результаты

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, игры,*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 умение передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

Успеваемость по предмету «Адаптивная физкультура» в 4 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенным к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств класс делится на группы с учетом двигательных и интеллектуальных способностей учащихся, где особое внимание уделяется заключению врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся по мере прохождения учебного материала.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя четвертное оценивание результатов освоения программы. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в программе задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребенка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся программы, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

Предполагаемые результаты освоения программы в 4 классе

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;

- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать вверх с доставанием предметов;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча.

Получит возможность научиться:

- взаимодействовать с партнерами по игре.

Раздел «Лыжная подготовка, катание на санках»

Может научиться:

- выполнять строевые упражнения с лыжами;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Получит возможность научиться:

- спускаться с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

Раздел «Велосипедная подготовка»:

Может научиться:

- садиться на велотренажер;
- узнавать составные части велотренажера.

Получит возможность научиться:

- последовательности действий при посадке на велотренажер

Раздел «Туризм»:

- распознавание туристического инвентаря

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребёнка с тяжёлыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В основу обучения адаптивной физической культуры положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учётом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, катание на санках», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

Содержание рабочей программы

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Содержание предмета отражено в пяти разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка, катание на санках», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

1. **Физическая подготовка.** Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки в длину с места, вверх. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, фитболами, скакалками. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Передвижение (перемещение) в пространстве. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Захват и переноска предметов. Броски, ловля и передача мяча. Преодоление препятствий. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие физических качеств.
2. **Коррекционные подвижные игры.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками.
3. **Лыжная подготовка, катание на санках.** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.
4. **Велосипедная подготовка.** Знакомство с велотренажером
5. **Туризм.** Знакомство с туристическим инвентарем

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Физическая подготовка	34
2	Коррекционные и подвижные игры	24
3	Лыжная подготовка, катание на санках	20
4	Велосипедная подготовка	12
5	Туризм	12
Итого		102

Содержание программного материала

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов и специальных средств адаптивной физкультуры.

Физическая подготовка.

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом. Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассматривание оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте). Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей).

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. 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.

Прыжки. 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.

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».

Ходьба и бег. Ходьба и упражнения в равновесии. 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). Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. п.), по игровой дорожке. Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры). Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя). Формирование умений учащихся двигаться под музыку. 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). 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).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия (на животе, на четвереньках.), перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне, стенку) двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры.

Узнавание волейбольного мяча. Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Руки все помнят», «На ощупь», «Море ,берег». Соблюдение правил *подвижных игр*: «Догони меня, Перепрыгни через ров, «Мой веселый звонкий мяч», «Ловишки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. 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 последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка, катание на санках

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок друг за другом. Выполнение скользящего шага по учебному кругу. Узнавание санок и транспортировка. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- ✓ первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- ✓ второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.
- ✓ третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

- ✓ четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- ✓ пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

I. Библиотечный фонд:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с ит.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2020
2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет-М.: ВАКО, 2020
3. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья, Н.И. Дереклеева, - Москва: ВАКО,2019
4. Дружись со спортом и игрой, Г.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2019
4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физической культуры. -М.: Просвещение, 2020
5. Легкая атлетика: организация и проведение однодневных соревнований под ред. Зеличенка В. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2019
6. Подвижные игры 1-4 классы, Ю.П. Патрикеев. - Москва: ВАКО, 2019
7. Справочник учителя физкультуры, П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2019
8. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). М.: Министерство просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
9. Черенкова Е.Ф. Зимние праздники и игры для детей. - М.: ИКТЦ «Лада»,2019

II. Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

III. Демонстрационные материалы

- методические плакаты
- таблицы физической подготовленности

IV. Технические средства

- телевизор
- магнитофон
- ноутбук

**Календарно – тематическое планирование
4 класс (2 вариант)**

№ п/п	Тема урока и содержание	Планируемые результаты освоения темы урока	Дата
Физическая подготовка			
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. ОРУ. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени	
2	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест».	Уметь переходить с ходьбы на бег и наоборот по сигналу и показу. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию	
3	ОРУ. Обычный бег. Бег между предметами за учителем. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Уметь бегать с изменением направления, ориентироваться в пространстве. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	
4	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Уметь выполнять разновидности прыжков на месте с помощью учителя. Слушает и понимает инструкцию к заданию	
5	Построения, перестроения. Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	Знать команды «Равняйся!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя. Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам	
6	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь ходить на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом. Успешная работа на любом уроке	
7	ОРУ. Ходьба и бег на короткие отрезки. Ходьба под	Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориен-	

	счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	тирам. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени	
8	ОРУ. Прыжки вверх. Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	Уметь отталкиваться, координировать свои действия. Обращаться за помощью и принимать помощь	
9	ОРУ. Прыжки вверх. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	Уметь отталкиваться, координировать свои действия. Обращаться за помощью и принимать помощь	
10	ОРУ. Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Спрыгивание с высоты.	Уметь мягко приземляться при спрыгивании с высоты. Уметь принимать помощь учителя	
11	ОРУ. Преодоление небольших препятствий. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей	Уметь преодолевать трудности. Ориентируется в пространстве	
12	ОРУ. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Эстафеты. РК: История Олимпийских игр.	Уметь прыгать в заданную зону толчком двух. Уметь ориентироваться в пространстве. При направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца	
13	ОРУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат).	Уметь прыгать в заданную зону толчком двух. Уметь ориентироваться в пространстве. При направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца	
14	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие игры.	Уметь удерживать палку двумя руками за концы; выполнять упражнения по показу и с помощью учителя. Работает с предметами	
15	ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по скамейке правым и левым боком с различными движениями рук.	Уметь пройти по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными движениями рук. Умеет принимать помощь учителя	
16	ОРУ. Ходьба по скамейке прямо с помощью учителя и без него, с перешагиванием через предметы.	Уметь пройти по гимнастической скамейке прямо с помощью учителя и без него, с перешагиванием через предметы. Умеет принимать помощь учителя	
17	ОРУ. Прокатывание мяча двумя руками учителю. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками. Способен выполнить посильное	

		задание с помощью	
18	ОРУ. Ловля мяча, брошенного учителем. Профилактика и коррекция общей моторики. РК: Выдающиеся спортсмены нашего региона.	Согласованное выполнение действий с предметами. Умение выполнять согласованные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя	
Коррекционные подвижные игры			
19	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения при проведении игр. Подвижные игры с элементами ОРУ.	Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. Слушать и понимать речь других	
20	ОРУ. Соблюдение правил подвижных игр. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафетная палочка.	Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. Слушать и понимать речь других	
21	ОРУ. Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Вызов номера».	Умение вести совместные действия с партнером. Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
22	ОРУ. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра «Перемена мест».	Умение вести совместные действия с партнером. Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
23	ОРУ. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра: «Найди предмет в зале».	Умение вести совместные действия с партнером. Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
24	ОРУ. Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Воробышки и вороны».	Умение вести совместные действия с партнером. Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
25	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Узнавание волейбольного мяча. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч».	Умение вести совместные действия с партнером. Выполнять задания по образцу и показу. Быстро и адекватно реагировать на команды учителя	
26	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Коррекционная игра «Найди предмет в зале».	Умение вести совместные действия с партнером. Выпол-	

		нять задания по образцу и показу. Быстро и адекватно реагировать на команды учителя	
27	ОРУ. Подвижные игры с мячом. Коррекционная игра «Бросай-ка».	Умение вести совместные действия с партнером. Выполнять задания по образцу и показу. Быстро и адекватно реагировать на команды учителя	
28	ОРУ. Подвижные игры с прыжками. Соблюдение правил подвижной игры «Догони меня».	Уметь выполнять простые правила игр. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
29	ОРУ. Подвижные игры с прыжками. Соблюдение правил подвижной игры «Перепрыгни через ров».	Уметь выполнять простые правила игр. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
30	Командная эстафета. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять простые правила игр. Коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся	
31	ОРУ. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
32	ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди». РК: Подвижная игра "Бой петухов"	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
33	ОРУ. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
34	ОРУ. Подвижная игра «Ловишки».	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
35	ОРУ. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке,	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	

	надевание кольца.		
36	ОРУ. Коррекционная игра «Найди предмет в зале».	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
37	ОРУ. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег в обратную сторону, передача эстафеты.	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
38	ОРУ. Коррекционная игра «Найди предмет в зале».	Охотно участвует в совместной деятельности. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	
39	ОРУ. Подвижные игры с метанием, бросками мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал. Соблюдать простейшие правила игры	
40	ОРУ. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал. Соблюдать простейшие правила игры	
41	ОРУ. Подвижные игры с метанием, бросками мяча Командная эстафета «Передай-садись».	Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал. Соблюдать простейшие правила игры	
42	ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал. Соблюдать простейшие правила игры	
Лыжная подготовка, катание на санках			
43	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление. Организующие команды и приемы: «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо».	Совершенствование физических качеств: ловкости, выносливости. Взаимодействовать с учителем и другими учащимися в процессе выполнения упражнений	
44	Переноска и надевание лыж. Закрепление. Организующие команды и приемы: «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо». <i>РК: Подвижные игры детей Тульской области со снегом.</i>	Совершенствование физических качеств: ловкости, выносливости. Взаимодействовать с учителем и другими учащимися в процессе выполнения упражнений	

45	Подготовка к переноске лыж. Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному (урок 1).	Последовательные действия при переноске лыж. Уметь переносить лыжи	
46	Подготовка к переноске лыж. Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному (урок 2).	Последовательные действия при переноске лыж. Уметь переносить лыжи	
47	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки (урок 1).	Последовательные действия при подготовке к передвижению на лыжах. Уме надевать лыжи	
48	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки (урок 2).	Последовательные действия при подготовке к передвижению на лыжах. Уме надевать лыжи	
49	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять».	Последовательные действия при подготовке к передвижению на лыжах. Уметь выполнять команды в строю	
50	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять».	Последовательные действия при подготовке к передвижению на лыжах. Уметь выполнять команды в строю	
51	Техника безопасности при катании на санках. Переноска санок и подготовка к передвижению.	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Знать правила поведения при катании на санках	
52	Переноска санок и подготовка к передвижению.	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Знать правила поведения при катании на санках	
53	Переноска санок и подготовка к передвижению. Катание на санках по прямой (урок 1).	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках по прямой	
54	Переноска санок и подготовка к передвижению. Катание на санках по прямой (урок 2).	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках по прямой	
55	Переноска санок и подготовка к передвижению. Катание на санках с небольшой горки (урок 1).	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках с небольшой горки	

56	Переноска санок и подготовка к передвижению. Катание на санках с небольшой горки (урок 2).	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках с небольшой горки	
57	Катание на санках по прямой и с небольшой горки. Эстафеты. <i>РК: Спортивные сооружения п. Новогуровский.</i>	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках по прямой и с небольшой горки	
58	Катание на санках по прямой и с небольшой горки. Эстафеты.	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках по прямой и с небольшой горки	
59	Переноска санок и подготовка к передвижению. Эстафеты.	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках по прямой и с небольшой горки	
60	Переноска санок и подготовка к передвижению. Подвижные игры.	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках по прямой и с небольшой горки	
61	Катание на санках по прямой и с небольшой горки.	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках с небольшой горки	
62	Катание на санках по прямой и с небольшой горки. Подвижные игры	Последовательные действия при катании на санках с партнером. Уметь кататься на санках с небольшой горки	
Велосипедная подготовка			
63	ОРУ. Техника безопасности при езде на велосипеде. Одежда и обувь при езде на велосипеде.	Совершенствование физических качеств: выносливости. Знать правила поведения при езде на трехколесном велосипеде	
64	ОРУ. Посадка на велотренажер. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер. <i>РК: Туляки - участники Олимпиад.</i>	Самостоятельно садиться на велотренажер и крутить педали. Узнает (различает) составные части велотренажера. Соблюдает последовательность действий при посадке на велотренажер	
65	ОРУ. Работа на велотренажере. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер.	Вращение педалей с помощью учителя и самостоятельно,	

		сохранять правильную осанку. Последовательно выполняет действия по образцу педагога	
66	ОРУ с предметом. Работа на велотренажере. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер (урок 1).	Вращение педалей с помощью учителя и самостоятельно, сохранять правильную осанку. Последовательно выполняет действия по образцу педагога	
67	ОРУ с предметом. Работа на велотренажере. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер (урок 2).	Вращение педалей с помощью учителя и самостоятельно, сохранять правильную осанку. Последовательно выполняет действия по образцу педагога	
68	ОРУ. Знакомство с велосипедом. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь (урок 1).	Самостоятельно садиться на трехколесный велосипед и крутить педали. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
69	ОРУ. Знакомство с велосипедом. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь (урок 2).	Самостоятельно садиться на трехколесный велосипед и крутить педали. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
70	ОРУ. Посадка на трехколесный велосипед. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь (урок 1).	Самостоятельно садиться на трехколесный велосипед и крутить педали. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
71	ОРУ. Посадка на трехколесный велосипед. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь (урок 2).	Самостоятельно садиться на трехколесный велосипед и крутить педали. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
72	ОРУ. Посадка на трехколесный велосипед. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	Самостоятельно садиться на трехколесный велосипед и крутить педали. Узнает (различает) составные части трехколесного велосипеда. Соблюдает последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	
73	ОРУ. Посадка на трехколесный велосипед. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	Самостоятельно садиться на трехколесный велосипед и крутить педали. Узнает (различает) составные части трехколесного велосипеда. Соблюдает последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	

74	ОРУ. Работа на трехколесном велосипеде. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	Вращение педалей с помощью учителя и самостоятельно, сохранять правильную осанку. Последовательно выполняет действия по образцу педагога	
Физическая подготовка			
75	Правила техники безопасности. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. ОРУ. Сбивание большим мячом предметов. <i>РК: Спортивные сооружения Тулы.</i>	Согласованное выполнение действий с предметами. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию	
76	ОРУ. Сбивание большим мячом предметов. Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	Согласованное выполнение действий с предметами. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию	
77	ОРУ. Ползание на животе по прямой. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Проявляет интерес к выполнению упражнения	
78	ОРУ. Ползание на четвереньках в заданном направлении. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Проявляет интерес к выполнению упражнения	
79	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Принимать помощь учителя	
80	ОРУ. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. Лазание по гимнастической стенке.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Принимать помощь учителя	
81	ОРУ. Профилактика плоскостопия. Ходьба по сенсорной тропе. Ходьба по коврику «ГОФР».	Освоение двигательных навыков. Укрепить свод стопы	
82	ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Точный расчёт».	Целенаправленные действия. Использует предметы по назначению. Фиксирует взгляд на цели	
83	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Уметь правильно захватывать мяч; отводить руку назад. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
84	ОРУ. Упражнения с фитболами. Подпрыгивание на надувном мяче – фитболе.	Научиться удерживать мяч двумя руками, выполнять действия с мячом. Уметь взаимодействовать с партнером	

85	ОРУ. Подлезания под препятствием. Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	Умение самостоятельно применять способы подлезания. Уметь принимать помощь учителя	
86	ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты. РК: Стадион п. Новогуровский	Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Мягко приземляться в прыжках	
87	ОРУ. Прыжки. Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Мягко приземляться в прыжках	
88	ОРУ. Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Бег на короткие дистанции.	Выполняет стереотипную инструкцию. Выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя	
89	ОРУ. Метание теннисного мяча с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	Последовательность движений с предметами. Фиксирует взгляд на цели. Выполняет правильный захват мяча	
90	ОРУ. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Координация толчка двумя ногами. Мягко приземляться в прыжках	
Туризм			
91	Знакомство с туристическим инвентарем. ОРУ. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	Различать предметы туристического инвентаря. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
92	ОРУ. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	Различать предметы туристического инвентаря. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
93	Знакомство с туристическим инвентарем. ОРУ. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (компас, фонарь, дождевик, чайник, спички).	Различать предметы туристического инвентаря. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
94	ОРУ. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (компас, фонарь, дождевик, чайник, спички).	Различать предметы туристического инвентаря. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	

95	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. РК: Туляки – ветераны спорта.	Соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
96	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. ОРУ. Подвижная игра «Собираемся в поход».	Соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
97	ОРУ. Подвижная игра «Собираемся в поход».	Соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак. Самостоятельность в выполнении учебных заданий. Соблюдать последовательность действий при залезании в спальный мешок. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
98	Знакомство со спальным мешком. ОРУ. Залезание в спальный мешок.	Соблюдать последовательность действий при залезании в спальный мешок. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
99	Знакомство со спальным мешком. ОРУ. Залезание в спальный мешок. Подвижная игра «Веселые зайчата на лугу».	Соблюдать последовательность действий при залезании в спальный мешок. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
100	ОРУ. Залезание в спальный мешок. РК: Туляки – мастера спорта.	Соблюдать последовательность действий при залезании в спальный мешок. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
101	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. Турпоход.	Соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	
102	Соблюдение последовательности действий при разведении костра. Турпоход.	Соблюдать последовательность действий при разведении костра. Самостоятельность в выполнении учебных заданий	