|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная)»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 5 класса с нарушением интеллекта (вариант 8.4)

на 2024 – 2025 учебный год

Ответственный

за реализацию программы:

Лунина Н. В.,

учитель

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024 г.

Протокол №7

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Р**абочая программа по предмету адаптивная физкультура для 5 класса (вариант 8.4) разработана в соответствии со следующими документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, №273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

* 1. **Образовательные задачи** включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных игр, элементов спортивных игр и формированием основ знаний в области адаптивной физической культуры.
  2. **Воспитательные задачи** направлены на формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
  3. **Развивающие задачи** решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
  4. **Оздоровительные задачи** связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
  5. **Коррекционные задачи** направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы. Ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР. В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, нарушения опорно-двигательного аппарат и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье-сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Форма контроля:** индивидуальная. На уроках предусмотрен врачебно-педагогический контроль. Диагностика (контроль) динамики физической подготовленности детей проводится в начале года, в середине года и в конце года. Результаты фиксируются в специальной индивидуальной программе развития (СИПР) и в карте достижений ребенка.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, усвоение учащимися необходимого запаса двигательных умений и навыков. Для совершенствования подачи материала и развития познавательного интереса на уроках используется большое количество игровых упражнений и игр подвижного характера, направленных на коррекцию и развитие двигательной активности учащихся в классах с нарушением интеллекта. Материал программы сгруппирован по годам обучения физическим упражнениям с учётом возрастных групп.

1. **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с нарушением интеллекта для 5 класса (вариант 8.4) предусмотрено **102** часа в год.

1. **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Личностные:**

**-** положительно относиться к занятиям двигательной деятельностью;

- развивать готовность к сотрудничеству;

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений;

**Познавательные базовые учебные действия:**

- понимать причины успеха и неудачи;

- уметь выполнять простые команды;

- организовывать отдых, досуг в течение дня с использованием средств физической культуры

**Коммуникативные базовые учебные действия:**

- уметь взаимодействовать в процессе совместной двигательной деятельности;

- приобретать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

- сохранять доброжелательные отношения друг к другу, формировать навык учебного сотрудничества;

- уметь оценивать действия партнёра.

**Регулятивные базовые учебные действия:**

- уметь настраиваться на рабочую деятельность;

- различать допустимые и недопустимые формы поведения;

- бережно относиться к другим людям;

- бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;

- технически правильно выполнять двигательные действия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы

**Условия, обеспечивающие развитие БУД**

Формирование БУД в образовательном процессе определяется тремя следующими взаимодополняющими положениями:

       Формирование БУД как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

       Формирование БУД происходит в контексте усвоения разных предметных дисциплин.

       БУД, их свойства и качества определяют эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений, формирование образа мира и основных видов компетентности учащегося, в том числе социальной и личностной.

**Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

- принимать цели деятельности;

- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный уровень:**

* Правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок.

- Понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйсь», «смирно», «направо», «налево», «на месте – стой»

* Выполнять дыхательные упражнения по подражанию, под счет.
* Определять место в строю.
* Строиться в шеренгу, равняясь по начерченной линии.
* Выполнять простые ОРУ и движения в различных пространственных направлениях по словесной инструкции.
* Выполнять команды по словесной инструкции
* Перелезать через препятствие высотой до 80 см на животе, под контролем учителя. Подлезать под препятствие лежа на животе и на коленках.
* Выполнять упражнения с удержанием мяча.

- Правила подвижных игр.

**Достаточный уровень:**

- Названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК.

* Строиться в колонну по одному, равняясь в затылок.
* Выполнять перестроение в колонну по два, взявшись за руки, с помощью учителя.
* Выполнять разные виды ходьбы: с разным положением рук и стоп, с высоким подниманием бедра.
* Бегать с различной скоростью. Выполнять специальные беговые упражнения.
* Перепрыгивать через начерченную линию, шнур; прыгать в длину с места и с разбега; в глубину с мягким приземлением.
* Переносить 6-7 гимнастических палок, 2- 3 мяча, флажки и другой инвентарь, складывать их по местам.
* Лазить по гимнастической скамейке и стенке вверх и вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку 2мя ногами под контролем учителя.

- Бросать мяч в стену. Сбивать мячом предметы. Передавать мяч в колонне над головой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его

**4. Содержание предмета отражено в 4 разделах:**

- Физическая подготовка; - Оздоровительная и корригирующая гимнастика;

- «Школа мяча»; - Коррекционные подвижные игры.

**Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года.**

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно – развивающей среде**

Знакомство с физкультурным залом.

Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры

Построение по одному в ряд. Построениепарами. Построение в колонну друг за другом.

**Физическая подготовка**

Ходьба в заданном направлении. Ходьба в заданном направлении с предметом в руках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами. Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)

Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)**.** Бег за учителем**.** Бег в различных направлениях. Бег в заданном направлении с предметом в руках. Переход от ходьбы к бегу по команде. Бег между объемными модулями. Перешагивание через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя. Перешагивание из круга в круг. Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Прыжки на месте из обруча в обруч

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

Ползание на четвереньках по прямой линии. Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя. Ползание на четвереньках к предметной цели. Ползание на четвереньках под дугой. Ползание на четвереньках в ворота. Ползание на четвереньках с перелазанием через незначительные препятствия. Лазание по гимнастической стенке на несколько ступенек.

**«Школа мяча»**

Прыжки на месте с мячом в руках.Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Прокатывание мяча двумя руками под дуги. Прокатывание мяча двумя руками между предметами. Ловля мяча, брошенного учителем. Броски мяча учителю. Подбрасывание мяча над собой, ловля двумя руками.

**Коррекционные подвижные игры**

«Ручки», «Отойди и подойди», «Птички», «Хоровод», «Покажи нос», «Догоню-догоню, поймаю-поймаю», «Змейка»

**5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК |  | Беседа о технике безопасности на уроках  АФК. Построение и перестроение .упражнения для формирования правильной осанки. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности |
| **Физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения для формирования правильной осанки |  | Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.  Упражнения для формирования правильной осанки | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 3. | Повторение упражнений для формирования правильной осанки |  | Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.  Упражнения для формирования правильной осанки | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| 4. | Ходьба и её разновидности |  | Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по одному, по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. ОРУ без предметов,  построение в колонну по одному с помощью учителя. Подвижная игра «У медведя во бору | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание активности, самостоятельности |
| 5. | Повторение упражнений в ходьбе и бег |  |
| 6. | Основные положения. Дыхательные упражнения. |  | Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения головы, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да);«ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти рук.(сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 7. | Основные положения и движения (по подражанию) |  |
| 8. | Дыхательные упражнения |  | Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег.  Дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбес имитацией. «Паровоз» «чу,чу,чу»-выдох. «Самолёт» «у-у-у». Игра малой подвижности. «На праздник» | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 9. | Освоение навыка прыжков |  | Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в  перед. Игра «С кочки на кочку»  Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»  Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в  перед. Игра «С кочки на кочку» | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 10. | Совершенствование техники выполнения прыжков |  |
| 11. | Закрепление техники выполнения прыжков |  |
| 12. | Развитие координационных способностей |  | Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.  Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по одному, по кругу. Ходьба в медленном и | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения  Критично относятся к своему мне­нию | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем  Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание самостоятельности учащихся,  формирование познавательной активности |
| 13. | Разновидности ходьбы и медленный бег |  |
| 14. | Повторение упражнений в ходьбе и беге |  |
| 15. | Ходьба и упражнения в равновесие |  | Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).П/И «У ребят порядок строгий» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| **Коррекционные подвижные игры** | | | | | | | | |
| 16. | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей  Выражают положительное от­ношение к процессу познания | | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 17. | Повторение игр с метанием, передачей и ловлей мяча |  |
| 18. | Игры на развитие внимания |  | Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания  Умеют применять правила делового  сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий  физической культурой  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения  Критично относятся к своему мне­нию | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем  Понимают  причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание самостоятельности учащихся,  формирование познавательно  й активности |
| 19. | Повторение игр на развитие внимания |  |
| 20. | Развитие координационных способностей |  | Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. |
| 21. | Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей |  |
| 22. | Закрепление техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей |  |
| **Физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 23. | Упражнения в построениях перестроениях |  | Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной лини, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий» | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 24. | Повторение упражнений в построениях и перестроениях |  |
| 25. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения |  | Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 26. | Повторение общеразвивающих и корригирующих упражнений |  |
| 27. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 28. | Повторение упражнений в ходьбе. Бег с ускорением |  |
| 29. | Упражнения с мячами |  | Ходьба ,бег. ОРУ в движении. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций,  например, стоя на коленях, сидя | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 30. | Совершение техники упражнений с мячами |  | Ходьба ,бег. ОРУ в движении. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций,  например, стоя на коленях, сидя | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 31. | Повторение упражнений с мячами |  |
| 32. | Ходьба и упражнения в равновесие по низкому бревну |  | Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно). | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 33. | Совершенствование техники выполнения ходьбы и упражнений в равновесие по низкому бревну |  |
| 34. | Закрепление техники выполнения ходьбы и упражнений в равновесие по низкому бревну |  |
| 35. | Игра «Бросайка» |  | Ходьба, бег. ОРУ в  движении. Уточнение с учащимися представления о цвете, величине  мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка технике броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 36. | Повторение игры «Бросайка» |  |
| 37. | Метание теннисного мяча |  | Ходьба.  Бег  ОРУ с предметами  Метание малого мяча в цель 3- 4 метров. Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 38. | Совершенствование техники метания теннисного мяча |  |
| 39. | Закрепление техники метания теннисного мяча |  |
| 40. | Метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену |  | Ходьба.  Бег  ОРУ с предметами  Уметь выполнять метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 41. | Совершенствование техники метания большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену |  |
| 42. | Закрепление техники метания большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену |  |
| 43. | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |  | Ходьба. Бег ОРУ с предметами  Уметь выполнять броски набивного мяча  (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.  Уметь отрабатывать технику метания | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 44. | Совершенствование техники бросков набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |  |  |
| 45. | Закрепление техники бросков набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы |  |
| 46. | Переда­ча предметов над головой и между ног. |  | Уметь выполнять переда­чу большого мяча в колонне по одному над головой  Уметь выполнять передачу набивных мячей в колонне, шеренге | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 47. | Передача набивных мячей в колонне |  |
| 48. | Передача набивных мячей в шеренге |  | Уметь выполнять переноску гру­за по одному и несколько предметов.  Уметь выполнять переноску трех набивных мячей весом до 5 кг различными спосо­бами | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 49 | Передача набивных мячей по кругу. |  |
| 50. | Упражнения в переноске грузов и передаче предметов |  | Уметь выполнять упражнения в переноске грузов и передаче предметов | Умеют оценивать свою учебную деятельность |
| 51. | Упражнения с малыми обручами. Ползание на четвереньках на полу по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость |  | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, ползание на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость | Умеют применять правила делового сотрудничества  Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности  Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера  Технически правильно выполнять двигательные действия | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами  Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения  Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,  воспитание самостоятельности учащихся, |
| 52. | Совершенствование техники выполнения ползания на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость Упражнения **с** малыми обручами. |  |
| 53. | Закрепление техники выполнения ползания на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость Упражнения **с** малыми обручами. |  |
| 54. | Упражнения с малыми мячами. Подлезание под препятствие высотой 50—60 см , |  | Умения выполнять упражнения с малыми мячами, подлезание под препятствие высотой 50—60 см , | Умеют оценивать свою учебную деятельность  Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности  привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
| 55. | Повторение упражнений с малыми мячами. Подлезание под препятствие высотой 50—60 см |  |
| 56. | Упражнения в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). |  | Уметь выполнять упражнения в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). | Умеют применять правила делового сотрудничества  Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.  Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта  Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения  Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи  Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем  Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников  Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи,  создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся  формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 57. | Совершенствование упражнений в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). |  |
| 58. | Закрепление упражнений в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). |  |
| 59. | Ходьба по полу по начерченной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, впе­ред, назад с различным положением рук |  | Уметь выполнять ходьбу по полу по начерченной линии, стойку на одной ноге, другая в сторону, впе­ред, назад с различным положением рук | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 60. | Ходьба по гимнастиче­ской скамейке с предметом (мяч, обруч). |  | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч). | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности, |
| 61. | Повторение упражнений в ходьбе по гимнастиче­ской скамейке с предметом (мяч, обруч). |  | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч). | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 62. | Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами |  | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук, ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.  Умеют оценивать свою учебную деятельность | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами  Умеют критично относиться к своему мнению | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации  Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания,  Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки |
| 63. | Повторение упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами |  |
| 64. | Движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) |  | Уметь выполнять движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) | Выражают положительное от­ношение к процессу познания  Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта  Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников  Определяют цели УД; работают по составленному плану | формирование познавательной активности  Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 65. | Совершенствование техники выполнения движения в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) |  |
| 66. | Закрепление техники выполнения движения в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) |  |
| 67. | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке |  | Уметь выполнять повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке  Уметь выполнять движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения  Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану  Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Воспитание позитивных морально-волевых качеств  Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
| 68. | Совершенствование техники выполнения поворотов к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке |  |
| 69. | Закрепление техники выполнения поворотов к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке |  |
| 70. | Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
| 71. | Совершенствование техники прыжка в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 72. | Закрепление техники прыжка в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами |  |
| 73. | Изменение направления лазания по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира |  | изменение направления лазания по опре­деленным ориентирам, подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации  Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 74. | Совершенствование техники выполнения в изменениях направления лазания по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира |  |
| 75. | Закрепление техники выполнения в изменениях направления лазания по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира |  |
| 76. | Игры:«Повторяй за мной», «Верёвочный круг» |  | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха  Технически правильно выполнять двигательные действия | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать,  Умеют критично относиться к своему мнению | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 77. | Повторение игр: «Повторяй за мной», «Верёвочный круг» |  |
| 78. | Упражнения для укрепления мышц туловища |  | Уметь выполнять  упражнения для укрепления мышц туловища | Умеют применять правила делового сотрудничества | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 79. | Повторение упражнений для укрепления мышц туловища |  |
| 80. | Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами. |  | Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 81. | Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами. |  |
| 82 | Закрепление техники выполнения упражнений с гимнастическими палками.Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами. |  |
| 83. | Упражнения с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми. |  | Уметь выполнять упражнения с большими мячами, лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 84. | Упражнения с набивными мячами. Повторение лазания по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми. |  |
| **Коррекционные игры** | | | | | | | | |
| 85. | Коррекционная игра: «Музыкальные змейки», |  | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 86. | Повторение игры: «Музыкальные змейки», |  |
| 87. | Коррекционная игра: «Найти пред­мет» |  | Знать и соблюдать правила игр | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Определяют цели УД; работают по составленному плану | воспитание трудолюбия, старательности |
| 88. | Повторение игры:: «Найти пред­мет» |  |
| 89. | Игра: «Два сигнала» |  | Знать и соблюдать правила игр | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать | Работают по составленному плану, | воспитание самостоятельности учащихся,  формирование познавательной активности |
| 90. | Повторение игры: «Два сигнала» |  |
| 91. | Игра:«Товарищи командиры» |  | Знать и соблюдать правила игр | Формировать умения оценивать своё физическое состояние | Технически правильно выполнять двигательные действия | Развитие устной коммуникации. | Организация самостоятельной деятельности | создание атмосферы сотрудничества |
| 92. | Повторение игры: «Товарищи командиры» |  |
| 93. | Игра: «Запрещенные движения» |  | Знать и соблюдать правила игр  Знать и соблюдать правила игр | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | развитие общественно – активной личности  формирование познавательной активности |
| 94. | Повторение игры: «Запрещенные движения» |  |
| 95. | Игра:«Шишки, желуди, орехи» |  | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 96. | Повторение игры: «Шишки, желуди, орехи» |  |
| 97. | Игра: «Мяч соседу». |  | Знать и соблюдать правила игр | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 98. | Повторение игры: «Мяч соседу». |  |
| 99. | Игра:«Прыжки по полоскам» |  | Знать и соблюдать правила игр | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 100. | Повторение игры: «Прыжки по полоскам» |  | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 101. | Линейные эстафеты без предметов |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 102. | Повторение линейных эстафет без предметов |  |

# 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Учебник:** Матвеев А.П., Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39133>

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал:

изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, пионер больные, баскетбольные мячи, бадминтон, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.