

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

РАССМОТРЕНО  
на заседании районного  
методического объединения  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.  
Руководитель: Наша Е. А. Хабарова

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБОУ «Граховская  
СОШ им. А.В. Марченко»  
Приказ № 106 от 30.08.2023 г.  
Петрова Т. Л. Петрова



ПРИНЯТО  
Советом школы  
Протокол № 01 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по  
предмету «Адаптивная физкультура»  
5 - 6 класс  
(2 Вариант)

Составители: учитель начальных классов  
Хабарова Елена Алексеевна

Село Грахово, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

В основу разработки данной программы положены следующие нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, 13);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
5. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса.

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.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В Федеральном компоненте государственного стандарта музыка и движение обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение в 5-6 классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

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

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

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

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

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

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

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

### **Основное содержание учебного предмета**

#### **1. Раздел "Плавание".**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

#### **2. Раздел "Коррекционные подвижные игры".**

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

#### **3. Раздел "Велосипедная подготовка".**

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

#### 4. Раздел "Лыжная подготовка".

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

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

#### 5. Раздел "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). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в

костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

#### 6. Раздел "Физическая подготовка".

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

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

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

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

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

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

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

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

### Тематическое планирование

№	Тема уроков	Количество часов
<b>Теоретические сведения</b>		
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1
<b>Физическая подготовка</b>		
3	Построения и перестроения. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
5	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
6	Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен.	1
7	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
9	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
10	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
11	Бег с изменением темпа и направлением движения.	1
12	Бег с высоким подниманием бедра.	1
13	Прыжки на двух ногах.	1
14	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
18	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений;	1

	игра «Точный расчёт».	
19	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1
20	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель».	1
<b>Ползание, подлезание, лазание</b>		
21	Ползание на животе, на четвереньках.	1
22	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
23	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
<b>Броски, ловля, метание, передача предмета и перенос груза</b>		
24	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
25	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
26	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1
27	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
28	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
29	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
30	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
31	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
32	Одновременные, (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1
33	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
34	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
35	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1
36	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1
37	Переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа».	1
<b>Коррекционные подвижные игры</b>		
38	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1

39	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
40	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
41	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему».	1
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	1
43	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
44	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1
45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
46	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
47	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
48	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
49	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
50	Коррекционные подвижные игры (на выбор).	1
<b>Легкая атлетика</b>		
51	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1
52	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
53	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы.	1
54	Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
55	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
56	Ходьба за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1
57	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест».	1
58	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	1
59	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1
60	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1

61	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
62	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
63	Коррекционные подвижные игры (на выбор).	1
64	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
65	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1
66	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
67	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
68	Коррекционные подвижные игры (на выбор).	1
Итого:		68

**6 класс – 68 часов**

№	Тема	Количество часов
<b>Теоретические сведения</b>		
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения</b>		
3-4	Грудное и брюшное дыхание. Дыхание в положении лежа.	2
5-6	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	2
<b>Основные положения и движения</b>		
7	Одновременные, (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1
8	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
9	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1
10	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
<b>Упражнения на осанку</b>		
11	Приседания на носках с прямой спиной (стоя у вертикальной	2
12	плоскости)	

13	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
14	Ходьба за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1
15	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	2
16		
17	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1
<b>Ритмические упражнения</b>		
18	Выполнение простейших движений в ритме со словами. Танец-игра: «Найди себе пару».	1
19	Выполнение простейших движений в ритме со словами. Образно-игровая композиция: «Плюшевый медвежонок».	1
20	Выполнение простейших движений в ритме со словами. Танец с зонтиком (по выбору), Упражнение «Прыжки через лужицу».	1
21	Выполнение простейших движений в ритме со словами. Импровизация движений под разную по характеру музыку.	1
<b>Построения, перестроения</b>		
22	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде	2
23	«Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	
24	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд:	2
25	«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
26	Выполнение поворотов: налево, направо, кругом.	2
27		
28	Ходьба строевым шагом.	1
<b>Ходьба и бег</b>		
29	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
30	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
32	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
33	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
34	Бег с изменением темпа и направлением движения.	1
35	Бег с высоким подниманием бедра.	1
36	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1
<b>Прыжки</b>		
37	Прыжки на двух ногах.	1
38	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2
39		
40	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2
41		
42	Прыжки в длину с места.	1

43	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
44	Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1
<b>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза</b>		
45	Подбрасывание и ловля палки (кегли) в горизонтальном положении.	1
46	Поочередные перехваты вертикальной палки.	1
47	Выполнение основных движений с правильным удержанием	2
48	малого мяча, перекладывание его из руки в руку.	
49	Броски мяча вверх и ловля его после отскока.	1
50	Броски большого мяча из-за головы	1
51	Удары мяча об пол правой и левой рукой.	1
52	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1
53	Броски малого мяча на дальность.	1
<b>Лазание, подлезание, перелезание</b>		
54	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
55	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
56	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.	1
57	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз в сторону ранее изученными способами.	1
58	Подлезание под препятствие с предметом.	1
<b>Равновесие</b>		
59	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
60	Ходьба по гимнастической скамейке	1
61	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
<b>Коррекционные подвижные игры</b>		
62	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
63	Игра «Мяч водящему».	1
64	Игра «У кого меньше мячей».	1
65	Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1
66	Коррекционная игра «Перемена мест».	1
67	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
68	Подвижная игра «К своим флажкам».	1
Итого:		68

## **Рекомендации по учебно-методическому и материально техническому обеспечению**

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.