



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Воинова Л.В.

«26» августа 2021 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдоница

«27» августа 2021г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету адаптивная физическая культура

11 Б КЛАССА

II варианта обучения,

(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

**Составлена учителем:
Воиновой Ларисой Владимировной
высшей квалификационной категории**

**Учебный год: 2021-2022
Санкт - Петербург**

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

«Адаптивная физическая культура» 11б класс

• Название учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Количество часов:

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжёлой степенью умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями) 1-10 классов (вариант 2).

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение адаптивной физической культуры в 11 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – 23 часа
- 2 четверть – 23 часа
- 3 четверть – 32 часов
- 4 четверть – 24 часа

Используемый учебно-методический комплект:

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Учебное пособие для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, «Советский композитор».

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре

По окончании освоения учебной программы учащиеся должны знать/

- Знать основные команды, движения и положения;
- Уметь выполнить самостоятельно или по команде учителя основные движения и положения, перемещения по залу.
- Уметь держать, перемещать и взаимодействовать с гимнастическим инвентарем, предметами.
- Уметь взаимодействовать с другими учащимися, работать в паре, в команде.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни доступные для учащихся второго варианта обучения.
- Использовать необходимые навыки и умения в самообслуживании, выполнении элементарных бытовых действий с целью повышения уровня социализации и интеграции.

Система оценки достижений обучающихся:

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

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

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,

которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения программы по АФК заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий

- действует методом «рука в руке»/«рука под рукой»;
- выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);
- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его);
- выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания);
- действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 11 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Форма обучения: индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах).

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

Активные методы обучения: подвижные игры.

Средства обучения:

Для учащихся и учителя: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.), физические упражнения, коррекционные подвижные игры, дыхательная и пальчиковая гимнастика.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения</p> <p>1.1. Закаливание организма: способы и средства</p> <p>1.2. Дыхательные упражнения</p> <p>1.3. Основные положения и движения</p> <p>1.4. Упражнения для</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p>Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>

	формирования правильной осанки 1.5. Ритмические упражнения		
2	Двигательные умения и навыки 2.1. Построение и перестроение 2.2. Ходьба 2.3. Бег 2.4. Прыжки 2.5. Броски, ловля, удары 2.6. Передача предметов, переноска груза 2.7. Лазанье и перелазание, подлезание 2.8. Развитие координационных способностей	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.
3	Подвижные игры и игровые упражнения «Чей голос», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Попади в круг». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	24
2.	Двигательные умения и навыки	40
3.	Подвижные игры и игровые упражнения	38
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021 – 2022 учебный год

№ п.п. год	№ п.п. четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
I четверть (23 ч.)					
1	1	Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду.	01.09.21		
2	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Переда-	03.09.21		

		ча и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.			
3	3	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу.	07.09.21		
4	4	Ритмические упражнения. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Повторение.	08.09.21		
5	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Повторение. Переноска г/скамеек группами. Игра «Светофор». Повторение.	10.09.21		
6	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	14.09.21		
7	7	Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. Повторение.	15.09.21		
8	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение. Игра «Вызов номеров»	17.09.21		
9	9	Дыхательные упражнения. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Повторение. Игра «Вызов номеров»	21.09.21		
10	10	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение. Прыжки со скакалкой. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.	22.09.21		
11	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. Повторение. Повороты на г/скамье направо, налево, кругом.	24.09.21		
12	12	Бег с ускорением по сигналу учителя.	28.09.21		

		Повторение. Подлезание под несколько препятствий. Игра «Вызов номеров». Повторение.			
13	13	Дыхательные упражнения. Бег с ускорением по сигналу учителя. Повторение. Игра «Вызов номеров». Повторение.	29.09.21		
14	14	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки со скакалкой. Повторение. Переноска г/скамеек группами. Повторение.	01.10.21		
15	15	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение. Повороты на г/скамье направо, налево, кругом. Повторение.	05.10.21		
16	16	Основные положения и движения. Подлезание под несколько препятствий. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.	06.10.21		
17	17	Дыхательные упражнения. Повторение. Бег с ускорением по сигналу учителя. Повторение. Ходьба по г/скамье с подбрасыванием и ловлей мяча.	08.10.21		
18	18	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение.	12.10.21		
19	19	Дыхательные упражнения. Повторение. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение. Прыжки со скакалкой. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.	13.10.21		
20	20	Ритмические упражнения. Начало бега из различных исходных положений. Повторение. Ходьба по г/скамье с подбрасыванием и ловлей мяча. Повторение. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамье.	15.10.21		
21	21	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты.	19.10.21		
22	22	Дыхательные упражнения. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамье. Повторение.	20.10.21		
23	23	Ритмические упражнения. Повторение. Начало бега из различных исходных	22.10.21		

		положений. Повторение.			
II четверть (23 ч.)					
24	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. Повторение.	05.11.21		
25	2	Основные положения и движения. Ритмические упражнения. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение.	09.11.21		
26	3	Игра «Удочка».	10.11.21		
27	4	Дыхательные упражнения. Игра «Удочка». Повторение.	12.11.21		
28	5	Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду. Повторение. Ходьба с остановками для выполнения заданий.	16.11.21		
29	6	Упражнения для формирования правильной осанки.	17.11.21		
30	7	Размыкание в движении на заданную дистанцию. Игра «Удочка». Повторение.	19.11.21		
31	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	23.11.21		
32	9	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Игра «Удочка».	24.11.21		
33	10	Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение.	26.11.21		
34	11	Дыхательные упражнения. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение.	30.11.21		
35	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега).	01.12.21		
36	13	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Игра «Удочка». Повторение.	03.12.21		
37	14	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Бег с ускорением по сигналу учителя. Игра «Удочка».	07.12.21		
38	15	Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение. Прыжки со скакалкой.	08.12.21		

39	16	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Повторение.	10.12.21		
40	17	Основные положения и движения. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы».	14.12.21		
41	18	Дыхательные упражнения. Повторение. Бег с ускорением по сигналу учителя. Повторение. Игра «Удочка». Повторение.	15.12.21		
42	19	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы».	17.12.21		
43	20	Ритмические упражнения. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Повторение. Игра «Светофор».	21.12.21		
44	21	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение.	22.12.21		
45	22	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Игра «Светофор».	24.12.21		
46	23	Ритмические упражнения. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу.	28.12.21		
III четверть (32 ч.)					
47	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Повторение. Игра «Светофор».	11.01.22		
48	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	12.01.22		
49	3	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега). Повторение. Игра «Удочка». Повторение.	14.01.22		
50	4	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножни-	18.01.22		

		цы». Повторение. Игра «Вызов номеров». Повторение.			
51	5	Основные положения и движения. Повторение. Игра «Удочка».	19.01.22		
52	6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. Повторение. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега).	21.01.22		
53	7	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки со скакалкой. Игра «Светофор». Повторение.	25.01.22		
54	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Удочка».	26.01.22		
55	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега). Повторение. Переноска г/скамеек группами.	28.01.22		
56	10	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.	01.02.22		
57	11	Ритмические упражнения. Начало бега из различных исходных положений. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Повторение. Игра «Третий лишний». Повторение.	02.02.22		
58	12	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега). Повторение.	04.02.22		
59	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.	08.02.22		
60	14	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Повторение.	09.02.22		
61	15	Дыхательные упражнения. Повторение.	11.02.22		

		Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.			
62	16	Ритмические упражнения. Повторение. Бег с ускорением по сигналу учителя. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Повторение. Игра «Вызов номеров». Повторение.	15.02.22		
63	17	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки со скакалкой. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. Повороты на г/скамье направо, налево, кругом.	16.02.22		
64	18	Дыхательные упражнения. Подлезание под несколько препятствий. Повороты на г/скамье направо, налево, кругом. Повторение. Игра «Вызов номеров». Повторение.	18.02.22		
65	19	Ритмические упражнения. Повторение. Прыжки со скакалкой. Повторение. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты. Повторение.	22.02.22		
66	20	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Бег с ускорением по сигналу учителя. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.	23.02.22		
67	21	Основные положения и движения. Начало бега из различных исходных положений. Повторение.	25.02.22		
68	22	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Вызов номеров».	01.03.22		
69	23	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Третий лишний».	02.03.22		
70	24	Ходьба с остановками для выполнения заданий. Игра «Удочка».	04.03.22		
71	25	Дыхательные упражнения. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Повторение.	08.03.22		
72	26	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Светофор».	09.03.22		

73	27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.	11.03.22		
74	28	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамье. Повторение.	15.03.22		
75	29	Дыхательные упражнения. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Игра «Светофор».	16.03.22		
76	30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Повторение.	18.03.22		
77	31	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Переноска г/скамеек группами. Повторение. Игра «Вызов номеров».	22.03.22		
78	32	Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение. Игра «Светофор».	23.03.22		
IV четверть (24 ч.)					
79	1	Основные положения и движения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. Повторение.	05.04.22		
80	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	06.04.22		
81	3	Ритмические упражнения. Повторение. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты. Повторение.	08.04.22		
82	4	Основные положения и движения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.	12.04.22		
83	5	Упражнения для формирования пра-	13.04.22		

		вильной осанки. Повторение. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега). Повторение.			
84	6	Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Повторение. Переноска г/скамеек группами. Повторение.	15.04.22		
85	7	Ритмические упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра «Вызов номеров». Повторение.	19.04.22		
86	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу.	20.04.22		
87	9	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки вверх, толчком одной или двух ног. с доставанием предмета (во время бега). Повторение. Ходьба по г/скамье с подбрасыванием и ловлей мяча. Повторение.	22.04.22		
88	10	Ритмические упражнения. Повторение. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	26.04.22		
89	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки со скакалкой. Повторение. Ходьба по г/скамье с подбрасыванием и ловлей мяча. Повторение.	27.04.22		
90	12	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу.	29.04.22		
91	13	Ходьба с остановками для выполнения заданий. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение. Игра «Третий лишний».	03.05.22		
92	14	Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Повторение. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты. Повторение. Игра «Третий лишний».	04.05.22		
93	15	Упражнения для формирования пра-	06.05.22		

		вильной осанки. Повторение. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Повторение.			
94	16	Ходьба с остановками для выполнения заданий. Повторение. Прыжки в высоту способом «ножницы». Игра «Вызов номеров». Повторение.	10.05.22		
95	17	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Повторение.	11.05.22		
96	18	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки со скалкой. Игра «Третий лишний».	13.05.22		
97	19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. Прыжки в высоту способом «ножницы». Повторение. Игра «Светофор». Повторение.	17.05.22		
98	20	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	18.05.22		
99	21	Дыхательные упражнения. Повторение. Бег с ускорением по сигналу учителя. Подлезание под несколько препятствий. Повторение. Игра «Третий лишний».	20.05.22		
100	22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. Повторение. Лазание по г/скамье вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. Повторение.	24.05.22		
101	23	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки в высоту способом «ножницы». Игра «Третий лишний». Повторение.	25.05.22		
102	24	Дыхательные упражнения. Повторение. Начало бега из различных исходных положений. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамье.	27.05.22		

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.

**Лист корректировки рабочей программы по предмету адаптивная физическая культура
Учитель: Воинова Лариса Владимировна**

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					