



**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 2021 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету адаптивная физическая культура

4 б КЛАССА

П 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» 4б 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 4 классе составит 102 часа.

1 четверть – 22 часа

2 четверть – 24 часа

3 четверть – 32 часа

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 4 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 формирования правильной осанки</p> <p>1.5. Ритмические упражнения</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> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 2 | <p>Двигательные умения и навыки</p> <p>2.1. Построение и перестроение</p> <p>2.2. Ходьба</p> <p>2.3. Бег</p> <p>2.4. Прыжки</p> <p>2.5. Броски, ловля, удары</p> <p>2.6. Передача предметов, переноска груза</p> <p>2.7. Лазанье и перелазание, подлезание</p> <p>2.8. Развитие координационных способностей</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> |
| 3 | <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>«Так можно, так нельзя», «Зайцы и морковь», «Быстро на свои места», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам»</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.</p> |

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|--|-------------|
| 1. | Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения | 27 |
| 2. | Двигательные умения и навыки | 39 |
| 3. | Подвижные игры и игровые упражнения | 36 |
| | Итого: | 102 |

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

| № п.п. год | № п.п. чет в | Тема урока | Дата по плану | Дата фактическая | Примечание |
|-------------------|--------------|---|---------------|------------------|------------|
| I четверть (22ч.) | | | | | |
| 1 | 1 | Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений | 02.09.21 | | |
| 2 | 2 | Дыхательные упражнения | 06.09.21 | | |
| 3 | 3 | Игра «Удочка», упражнения на равновесие. | 07.09.21 | | |
| 4 | 4 | Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. | 09.09.21 | | |
| 5 | 5 | Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Запрещенное движение». | 13.09.21 | | |
| 6 | 6 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 14.09.21 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|----------|--|--|
| 7 | 7 | Основные положения и движения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. | 16.09.21 | | |
| 8 | 8 | Дыхательные упражнения. Повторение. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 20.09.21 | | |
| 9 | 9 | Основные положения и движения. Повторение. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. | 21.09.21 | | |
| 10 | 10 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. | 23.09.21 | | |
| 11 | 11 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук. | 27.09.21 | | |
| 12 | 12 | Основные положения и движения. Повторение. Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Челночный бег. | 28.09.21 | | |
| 13 | 13 | Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей (ног). Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Кот и мыши». | 30.09.21 | | |
| 14 | 14 | Дыхательные упражнения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Броски в цель малым и большим мячами (разного диаметра). | 04.10.21 | | |
| 15 | 15 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища (спины и пресса). | 05.10.21 | | |
| 16 | 16 | Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Повторение строевых команд. Перестроение из одной колонны в две. | 07.10.21 | | |
| 17 | 17 | Дыхательные упражнения. Повторение. | 11.10.21 | | |
| 18 | 18 | Игра «Запрещенное движение». Повторение. Эстафеты. | 12.10.21 | | |
| 19 | 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Кот и мыши». Комплекс упражнений на развитие равновесия. | 14.10.21 | | |
| 20 | 20 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. | 18.10.21 | | |
| 21 | 21 | Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы. | 19.10.21 | | |

| | | | | | |
|---------------------|----|--|----------|--|--|
| 22 | 22 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Кот и мыши». Повторение. | 21.10.21 | | |
| II четверть (24 ч.) | | | | | |
| 23 | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки. Прокатывание мяча между расставленными предметами. Разучивание игры «Бочче». | 04.11.21 | | |
| 24 | 2 | Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). | 08.11.21 | | |
| 25 | 3 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Игра «Узнай, где звонили». | 09.11.21 | | |
| 26 | 4 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Броски малого мяча с стену через натянутую веревку. | 11.11.21 | | |
| 27 | 5 | Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы, повторение. | 15.11.21 | | |
| 28 | 6 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, под углом 20°. | 16.11.21 | | |
| 29 | 7 | Перешагивание через предметы. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. | 18.11.21 | | |
| 30 | 8 | Ритмические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке попеременным способом. | 22.11.21 | | |
| 31 | 9 | Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. | 23.11.21 | | |
| 32 | 10 | Повторение строевых команд. Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Повторение | 25.11.21 | | |
| 33 | 11 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Повторение. | 29.11.21 | | |
| 34 | 12 | Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. Подлезание под два препятствия разной высоты. | 30.11.21 | | |
| 35 | 13 | Прыжки на одной ноге на месте. Повторение. Перелезание через г/скамью. | 02.12.21 | | |
| 36 | 14 | Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Угадай, где звонили» Повторение. | 06.12.21 | | |

| | | | | | |
|----------------------|----|---|----------|--|--|
| 37 | 15 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. | 07.12.21 | | |
| 38 | 16 | Прыжки с одной ноги на две. Игра «Светофор». Выполнение упражнений с мячом. | 09.12.21 | | |
| 39 | 17 | Ритмические упражнения. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног. | 13.12.21 | | |
| 40 | 18 | Дыхательные упражнения. Метание мяча (малого, среднего) с места через натянутую веревку в цель. Передача мяча в парах. | 14.12.21 | | |
| 41 | 19 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Ведение мяча на месте. | 16.12.21 | | |
| 42 | 20 | Подлезание под два препятствия разной высоты. Повторение. Ведение мяча на месте повторение. | 20.12.21 | | |
| 43 | 21 | Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение упражнений на равновесие. | 21.12.21 | | |
| 44 | 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча между ног, над головой. | 23.12.21 | | |
| 45 | 23 | Прыжок в глубину с двух ног на две. Повторение. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45 гр. | 27.12.21 | | |
| 46 | 24 | Дыхательные упражнения. Игра «запрещенное движение». | 28.12.21 | | |
| III четверть (32 ч.) | | | | | |
| 47 | 1 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Прыжок в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат) с помощью учителя. | 10.01.22 | | |
| 48 | 2 | Катание мяча между расставленными предметами. Подлезание под два препятствия разной высоты. | 11.01.22 | | |
| 49 | 3 | Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Повторение. Игра «Светофор». Повторение | 13.01.22 | | |
| 50 | 4 | Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Игра «Собери урожай». | 17.01.22 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|----------|--|--|
| 51 | 5 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки с одной ноги на две с продвижением вперед. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. | 18.01.22 | | |
| 52 | 6 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой. | 20.01.22 | | |
| 53 | 7 | Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы, передача мяча в колонне. | 24.01.22 | | |
| 54 | 8 | Разучивание техники толкание мяча. Ходьба с сохранением равновесия по начерченной линии в медленном и быстром темпе. | 25.01.22 | | |
| 55 | 9 | Размыкания на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Передача и ведение мяча. | 27.01.22 | | |
| 56 | 10 | Передача волейбольного мяча в группе, игра вызов номеров. Выполнение упражнений с разными мячами (баскетбольный, волейбольный). | 31.01.22 | | |
| 57 | 11 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Разучивание комплекса упражнений с мячом. | 01.02.22 | | |
| 58 | 12 | Основные положения и движения. Повторение комплекса упражнений с мячом. | 03.02.22 | | |
| 59 | 13 | Основные положения и движения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. | 07.02.22 | | |
| 60 | 14 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Лазание по г/скамье. | 08.02.22 | | |
| 61 | 15 | Прыжки на одной ноге на месте. И с продвижением вперед. Бег с изменением направления. | 10.02.22 | | |
| 62 | 16 | Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Разучивание техники броска в кольцо мячами разного диаметра. | 14.02.22 | | |
| 63 | 17 | Ритмические упражнения. Повторение. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног (пояса нижних конечностей). | 15.02.22 | | |
| 64 | 18 | Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу по сигналу, с разворотом. | 17.02.22 | | |

| | | | | | |
|---------------------|----|---|----------|--|--|
| 65 | 19 | Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. Игра «Собери урожай». Повторение. | 21.02.22 | | |
| 66 | 20 | Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Игра «Кто быстрее ударит в бубен». | 22.02.22 | | |
| 67 | 21 | Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение. | 24.02.22 | | |
| 68 | 22 | Прыжки на двух ногах с поворотом на 45гр. Повторение. Эстафеты. | 28.02.22 | | |
| 69 | 23 | Прыжки с двух ног в длину, в обозначенное место. Переноска гимнастических скамеек, гимнастических палок. | 01.03.22 | | |
| 70 | 24 | Подлезание под два препятствия разной высоты. Игра «Цапля». | 03.03.22 | | |
| 71 | 25 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения на укрепление рук (пояса верхних конечностей). | 07.03.22 | | |
| 72 | 26 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Цапля». | 08.03.22 | | |
| 73 | 27 | Прыжки с одной ноги на две. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение. | 10.03.22 | | |
| 74 | 28 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение. | 14.03.22 | | |
| 75 | 29 | Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра «Цапля». Повторение. | 15.03.22 | | |
| 76 | 30 | Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамье с предметом. Ведение мяча, передача мяча в парах. | 17.03.22 | | |
| 77 | 31 | Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение | 21.03.22 | | |
| 78 | 32 | Игра «Кот и мыши». Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение. | 22.03.22 | | |
| IV четверть (24 ч.) | | | | | |
| 79 | 1 | Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. | 04.04.22 | | |
| 80 | 2 | Беседа о технике безопасности на уроках. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другу. | 05.04.22 | | |
| 81 | 3 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки на одной ноге на месте. | 07.04.22 | | |
| 82 | 4 | Прыжки с одной ноги на две. Повторение. Игра «Светофор». | 11.04.22 | | |

| | | | | | |
|-----|----|--|----------|--|--|
| 83 | 5 | Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Светофор». Повторение. | 12.04.22 | | |
| 84 | 6 | Ползание по гимнастическому мату. Подлезание под шнур 50 см. | 14.04.22 | | |
| 85 | 7 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. Игра «Змейка». Ходьба в колонне по одному, обходя предметы. | 18.04.22 | | |
| 86 | 8 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. | 19.04.22 | | |
| 87 | 9 | Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. | 21.04.22 | | |
| 88 | 10 | Передача мяча в движении. Передача футбольного мяча. | 25.04.22 | | |
| 89 | 11 | Футбольные эстафеты. Выполнений упражнений для укрепления мышц рук и ног (пояса верхних и нижних конечностей). | 26.04.22 | | |
| 90 | 12 | Сбивание предметов с разного расстояния правой и левой рукой. Броски в цель с места, с 3-х шагов. | 28.04.22 | | |
| 91 | 13 | Основные положения и движения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. Броски в цель с места, с 3-х шагов, повторение. | 02.05.22 | | |
| 92 | 14 | Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений с обручем. | 03.05.22 | | |
| 93 | 15 | Повторение комплекса упражнений с обручем. Передача большого мяча в колонне между ног. | 05.05.22 | | |
| 94 | 16 | Повторение различных видов передач. Упражнения на равновесие. | 09.05.22 | | |
| 95 | 17 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. | 10.05.22 | | |
| 96 | 18 | Футбольные эстафет. Челночный бег. | 12.05.22 | | |
| 97 | 19 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. Броски на дальность. | 16.05.22 | | |
| 98 | 20 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Запрещенное движение». | 17.05.22 | | |
| 99 | 21 | Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение. | 19.05.22 | | |
| 100 | 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Повто- | 23.05.22 | | |

| | | | | | |
|-----|----|---|----------|--|--|
| | | рение перемещений. | | | |
| 101 | 23 | Дыхательные упражнения. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение. | 24.05.22 | | |
| 102 | 24 | Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Светофор» (с усложнениями). | 26.05.22 | | |

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 | | | | | |

