



**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 Кукул Ф.С.

«26» августа 2026 г.

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

«27» августа 2026 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 143
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ
4 В КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

Составлена учителем: Шуклиным Александром Евгеньевичем

Первой квалификационной категории

Учебный год 2026-2027
Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Адаптивная физкультура» 4 В
Нормативная основа программы**

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);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,
- Постановлением 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"
- 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;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы МинПросвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.
- Учебным планом ГБОУ школы №613 Московского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.

Пояснительная записка

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 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.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:

«Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

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. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально- техническое оснащение

Материально- техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.

Содержание предмета

Пропедевтический уровень (Минимальный уровень. I этап обучения, дополнительный 1 класс – 4 классы):

Восприятие собственного тела.

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, втирание крема, массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, на фитболе, горке, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат; смена покоя и движения (качели, гамак, батут).

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в

направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки. В исходном положении стоя: удержание положения головы по средней линии, стоя в вертикализаторе, удержание положения головы во время поворотов, стоя в вертикализаторе, во время слежения за движущимся предметом или поиска звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на животе, на спине в процессе катания на роликовой доске или на балансировочной поверхности/доске; при продвижении покрывала или мата; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутым фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; удержание позы сидя в процессе качания на качелях; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле, на физиороле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат,

балансирующая поверхность, качели, батут, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) во время игры; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), дотягиваясь до предметов; удержание позы стоя во время катания на тележке, роликовой доске (тележка или роликовая доска приводится в движение другим человеком).

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.; переход из положения сидя на стуле в позу сидя на коляске; поворот в правую/левую сторону на $45^\circ/90^\circ/180^\circ/360^\circ$ сидя на стуле, скамейке, модуле; поворот в правую/левую сторону на $45^\circ/90^\circ/180^\circ/360^\circ$ сидя на стуле, скамейке, модуле; поворот в правую/левую сторону на $45^\circ/90^\circ/180^\circ/360^\circ$ в позе стоя, др.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя; переход из положения сидя на скамейке в положение сидя на стуле, в кресло-коляску; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекатывание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств: передвижение на роликовой доске (лежа, сидя); передвижение на коляске с помощью; ходьба с тележкой (ходунками, тростями); езда адаптированном на велосипеде (самокате) с помощью.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (придание правильного положения тела с помощью малых вспомогательных средств или технических приспособлений) лежа, сидя, стоя; выполнение

пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосновение рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознанно отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку.

Базовый уровень (с 1 по 12 класс, I – III этапы обучения)

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. 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, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. 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 последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

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.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры и др.

Особенности преподавания адаптивной физкультуры во 4 В классе.

Количество учебных 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 во 4 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – 24 часа
- 2 четверть – 22 часа
- 3 четверть – 34 часов
- 4 четверть – 20 часов

Особенности преподавания адаптивной физкультуры в 4 В классе.

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 4 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках АФК, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	53
2	Физическая подготовка	49
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре на 2026-2027 учебный год 4В класс

№ п.п. год	№ п.п. четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
I четверть (24 ч)					
1	1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений			
2	2	Дыхательные упражнения			
3	3	Игра «Удочка», упражнения на равновесие.			
4	4	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя.			
5	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
6	6	Упражнения для формирования правильной осанки.			
7	7	Основные положения и движения. Игра «Запрещенное движение». Повторение.			
8	8	Дыхательные упражнения. Повторение. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.			
9	9	Основные положения и движения. Повторение. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.			

10	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
11	11	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.			
12	12	Основные положения и движения. Повторение. Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Челночный бег.			
13	13	Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей (ног). Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Кот и мыши».			
14	14	Дыхательные упражнения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Броски в цель малым и большим мячами (разного диаметра).			
15	15	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища (спины и пресса).			
16	16	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Повторение строевых команд. Перестроение из одной колонны в две.			
17	17	Дыхательные упражнения. Повторение.			
18	18	Игра «Запрещенное движение». Повторение. Эстафеты.			
19	19	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Кот и мыши». Комплекс упражнений на развитие равновесия.			
20	20	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение.			
21	21	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы.			
22	22	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Кот и мыши». Повторение.			
23	23	Упражнения для формирования правильной осанки. Прокатывание мяча между расставленными предметами. Разучивание игры «Бочче».			
24	24	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат).			
II четверть(22 ч)					

25	1	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Игра «Узнай, где звонили».			
26	2	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Броски малого мяча с стену через натянутую веревку.			
27	3	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы, повторение.			
28	4	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, под углом 20.			
29	5	Перешагивание через предметы. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
30	6	Ритмические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке попеременным способом.			
31	7	Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
32	8	Повторение строевых команд. Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Повторение			
33	9	Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Повторение.			
34	10	Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
35	11	Прыжки на одной ноге на месте. Повторение. Перелезание через г/скамью.			
36	12	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Угадай, где звонили» Повторение.			
37	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см.			
38	14	Прыжки с одной ноги на две. Игра «Светофор». Выполнение упражнений с мячом.			
39	15	Ритмические упражнения. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног.			
40	16	Дыхательные упражнения. Метание мяча (малого, среднего) с места через натянутую веревку в цель. Передача мяча в парах.			

41	17	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Ведение мяча на месте.			
42	18	Подлезание под два препятствия разной высоты. Повторение. Ведение мяча на месте повторение.			
43	19	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение упражнений на равновесие.			
44	20	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча между ног, над головой.			
45	21	Прыжок в глубину с двух ног на две. Повторение. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45 гр.			
46	22	Дыхательные упражнения. Игра «запрещенное движение»			
47	21	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.			
48	22	Катание мяча между расставленными предметами. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
III четверть(34ч)					
49	1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Повторение. Игра «Светофор». Повторение			
50	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Игра «Собери урожай».			
51	3	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки с одной ноги на две с продвижением вперед. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
52	4	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
53	5	Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы, передача мяча в колонне.			
54	6	Разучивание техники толкание мяча. Ходьба с сохранением равновесия по начерченной линии в медленном и быстром темпе.			

55	7	Размыкания на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Передача и ведение мяча.			
56	8	Передача волейбольного мяча в группе, игра вызов номеров. Выполнение упражнений с разными мячами (баскетбольный, волейбольный).			
57	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Разучивание комплекса упражнений с мячом.			
58	10	Основные положения и движения. Повторение комплекса упражнений с мячом.			
59	11	Основные положения и движения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
60	12	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Лазание по г/скамье.			
61	13	Прыжки на одной ноге на месте. И с продвижением вперед. Бег с изменением направления.			
62	14	Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Разучивание техники броска в кольцо мячами разного диаметра.			
63	15	Ритмические упражнения. Повторение. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног (пояса нижних конечностей).			
64	16	Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу по сигналу, с разворотом.			
65	17	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. Игра «Собери урожай». Повторение.			
66	18	Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Игра «Кто быстрее ударит в бубен».			
67	19	Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
68	20	Прыжки на двух ногах с поворотом на 45гр. Повторение. Эстафеты.			
69	21	Прыжки с двух ног в длину, в обозначенное место. Переноска гимнастических скамеек, гимнастических палок.			
70	22	Подлезание под два препятствия разной высоты. Игра «Цапля».			

71	23	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения на укрепление рук (пояса верхних конечностей).			
72	24	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Цапля».			
73	25	Прыжки с одной ноги на две. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
74	26	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение.			
75	27	Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра «Цапля». Повторение.			
76	28	Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамье с предметом. Ведение мяча, передача мяча в парах.			
77	29	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение			
78	30	Игра «Кот и мыши». Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение.			
79	31	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение.			
80	32	Беседа о технике безопасности на уроках. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другу.			
81	33	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки на одной ноге на месте.			
82	34	Прыжки с одной ноги на две. Повторение. Игра «Светофор».			
IV четверть (20ч)					
83	1	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.			
84	2	Ползание по гимнастическому мату. Подлезание под шнур 50 см.			
85	3	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Игра «Змейка». Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.			
86	4	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног.			

		Повторение.			
87	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
88	6	Передача мяча в движении. Передача футбольного мяча.			
89	7	Футбольные эстафеты. Выполнений упражнений для укрепления мышц рук и ног (пояса верхних и нижних конечностей).			
90	8	Сбивание предметов с разного расстояния правой и левой рукой. Броски в цель с места, с 3-х шагов.			
91	9	Основные положения и движения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. Броски в цель с места, с 3-х шагов, повторение.			
92	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений с обручем.			
93	11	Повторение комплекса упражнений с обручем. Передача большого мяча в колонне между ног.			
94	12	Повторение различных видов передач. Упражнения на равновесие.			
95	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
96	14	Футбольные эстафет. Челночный бег.			
97	15	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. Броски на дальность.			
98	16	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
99	17	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
100	18	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			

		Повторение перемещений.			
101	19	Дыхательные упражнения. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
102	20	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Светофор» (с усложнениями).			

P.S. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

Используемый учебно-методический комплект

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

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы.- СПб.: ВЛАДОС,2013.
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.

Лист корректировки рабочей программы по предмету Адаптивная физкультура 4 В

Учитель: Шуклин А.Е.

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					
ИТОГО			Программа по предмету “ <u>Адаптивная физкультура</u> ” выполнена полностью за счет объединения \добавления тем. Учитель:		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Рябова Ольга Николаевна, Директор