

Кукушкинская основная общеобразовательная школа
структурное подразделение муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Шороховской средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол № 1
от 30 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
заведующим структурного
подразделения
 Герман Е.П.
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
школы № 202
от 31 августа 2023г.

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптированная физкультура»
для обучающейся 4К класса
по адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
СИПР (вариант 2)
на 2023-2024 учебный год
(начальное общее образование)

Составитель: Кузьмина Н.С.
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (СИПР) (вариант 2) в условиях общеобразовательного класса Кукушкинской ООШ структурного подразделения МАОУ Шороховской СОШ

3. Учебный план Кукушкинской ООШ структурного подразделения МАОУ Шороховской СОШ, реализующей обучение по адаптированной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (СИПР) (вариант 2) в условиях общеобразовательного класса

Программа относится к предметной области «Физическая культура» и в соответствии с учебным планом образовательного учреждения реализуется из расчета 2 часа в неделю.

Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (СИПР) (вариант 2)

Цели программы:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, укрепление здоровья, коррекция дефектов физического развития и моторики.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков. Формирование навыков ориентировки в зале, овладение приемами правильного дыхания, построений и перестроений, ходьбы и бега, формирование умений метать, бросать и ловить мяч. Овладение навыками ползания, лазания, различным видам прыжков. Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в спортивных и подвижных играх. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика

болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2.Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающейся

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

«Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде»

«Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (дыхательные упражнения)

«Коррекционные подвижные игры» (элементы спортивных игр и спортивных упражнений)

«Физическая подготовка» (построения и перестроения)

«Ходьба и бег» (ходьба и упражнения в равновесии)

«Прыжки»

«Ползание, подлезание, лазание, перелезание»

«Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза».

Ведущим методом на уроках адаптивной физкультуры является метод практических упражнений:

выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

выполнение движения в облегченных условиях;

использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

использование имитационных упражнений,

подражательные упражнения,

использование при ходьбе, беге лидера,

использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),

изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),

изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,

изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх,

выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

В 4 классе обучение ведется по 2 часа в неделю, 34 учебные недели, в год составляет 68 часов.

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся учебного предмета

«Адаптивная физкультура» могут стать:

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

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 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 кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Предметные:

) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое. 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Возможно достижение следующих результатов:

Пропедевтический уровень

Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;

умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.). Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

контроль положения головы,

контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,

освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,

передвижение (перемещение) в пространстве

Освоение новых двигательных навыков, координации движений. Демонстрация физических качеств:

силовые способности, выносливость, гибкость;

способность к статическому и динамическому равновесию;

способность ориентироваться в пространстве;

умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения. Мелкая и общая моторика:

умение подстраивать кисть под форму предмета;

умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;

освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Минимальный уровень

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;

знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;

умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;

осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение основных положений и движений:

умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;

умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);

умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Виды передвижения:

ползание и лазание;

ходьба;

бег;

прыжки

Изменение положения в пространстве: построение и перестроение. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

Достаточный уровень

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:

усталость, болевые ощущения, др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

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

Умение играть в подвижные игры.

Гимнастика – уметь: ходить в колонне по одному; строиться в одну шеренгу; ходить по гимнастической скамейке; выполнять задания по словесной инструкции учителя; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;

Упражнения с предметами – знать: что значит шеренга; где правая и левая сторона, верх, низ; что называется гимнастическим упражнением; названия снарядов; правила поведения на уроках гимнастики;

Легкая атлетика – знать: что такое ходьба, бег, прыжки, метание; правила поведения на уроках легкой атлетики.

Уметь: чередовать бег с ходьбой; подпрыгивать на одной и на двух ногах; метать мячи одной рукой с места; мягко приземляться при прыжках.

Подвижные игры – знать: - правила поведения во время игр. Уметь: целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Личностные: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней эстетическому ее восприятию; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе

Регулятивные:

входить и выходить из учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

Познавательные:

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
-выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
-наблюдать;

Коммуникативные:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быт сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

5. Содержание учебного предмета

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 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.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока 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. Узнавание пионербольного мяча.

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 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Наименование разделов, тем	Элементы содержания занятия	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
<i>Физическая подготовка.</i>				16
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение правил техники безопасности, Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Упражнения для формирования правильной осанки. П/И.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
3	Дыхательные упражнения	Построение перестроение. Построение в колонну по одному парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Игра малой подвижности	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.	1
4	Основные положения и движения (по подражанию)	Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание	1

		головой, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да»; «ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти рук. (сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти.	разгибание кисти	
5	Основные положения	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание в локтевых суставах. Подвижная игра «У медведя во бору».	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
6	Упражнения для формирования правильной осанки	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Упражнения для формирования правильной осанки	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
7	Дыхательные упражнения	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. «Паровоз» - «чу, чу, чу»-выдох. «Самолёт» «у-у-у». Игра малой подвижности. «На праздник»	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.	1
8	Прыжки	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	1

		кочку»		
9	Прыжки	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	1
10	Прыжки	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	1
11	Развитие координационных способностей	Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
12	Ходьба и бег	Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по одному, по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. ОРУ без предметов, построение в колонну по одному с помощью учителя	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
13	Ходьба и бег. Дыхательные упражнения	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.	1
14	Ходьба и бег	Построение и перестроения,	Выполнение подражательных	1

		построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	
15	Прыжки	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
16	Развитие координационных способностей	Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
Физическая подготовка				18
17	Построение и перестроение	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных		1

		способностей		
20	Равновесие	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	1
21	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Выполнение подражательных действий лазание по наклонной скамейке.	1
22	Равновесие	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	1
23	Лазание и перелезание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	1
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения	Выполнение подражательных действий лазание,	1

		голова, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр-я с обручами. П/И	переползание, пролезание	
25	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	1
26	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр-я с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
27	Упражнение на формирование правильной осанки	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
28	Равновесие	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	1
29	Лазание и перелазание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелазание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	1

		гимнастическую палку. П/И		
30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр-я с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
31	Лазание и перелезание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр-я с мячами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
33	Комплексное развитие физических качеств	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
34	Развитие координации движений	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
Коррекционные подвижные игры				6

35	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
36	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
37	Лазание и перелезание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	1
38	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
39	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель,	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1

		Мяч соседу Развитие координационных способностей		
40	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
Физическая подготовка				6
41	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с гимнастическими палками. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
42	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
43	Лазание и перелезание	Ходьба. Бег. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Игры лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	1
44	Лазание и перелезание. Дыхательные упражнения.	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	1

45	Комплексное развитие физических качеств	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
46	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
Коррекционные подвижные игры				3
47	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
48	Игры на развитие внимания.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с гимнастическими палками. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
Физическая подготовка				12
50	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два	Подражательные действия по построению, ходьба	1

		мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	на носках и пятках, обычный бег.	
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
52	Прыжки	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки).	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	1
53	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
54	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
55	Развитие скоростно-силовых способностей	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
56	Развитие координации движений.	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
57	Метание теннисного мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Метание малого мяча в цель3-	Подражательные действия броски малого мяча в стену.	1

		4метров.Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		
58	Ходьба и бег	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
59	Метание теннисного мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Метание малого мяча в цель3-4метров.Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, броски малого мяча в стену..	1
60	Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
61	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
Коррекционные подвижные игры				2
62	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием,	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	1

		передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей		
63	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
Физическая подготовка				2
64	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	1
65	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	1
Коррекционные подвижные игры				3
66	Игры на развитие внимания.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	1
67	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	1
68	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках,	1

		мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	обычный бег.	
--	--	---	--------------	--

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы; технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; стенки, скамейки, коврики, мячи, скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, кегли.