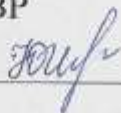


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Образцовская средняя школа» Фроловского муниципального района
Волгоградской области

РАССМОТРЕНО

Старший методист по
УВР



Ю.Г. Игнатова

Протокол № 01
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
"Образцовская СШ"



Л.В. Котельникова

Приказ № 200
от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для учащихся 1 класса (II вариант)

п. Образцы 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011 г.).

Уровень развития ребенка определяется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным развитием) и социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Клинические наблюдения и практический опыт отечественных врачей и дефектологов показывают, что ученики школы VIII вида особенно нуждаются в повышении двигательной активности.

Повышенное внимание к проблеме детей с умственной отсталостью вызвано тем, что из всех функциональных отклонений в развитии ребенка умственная отсталость по социальным последствиям является наиболее тяжелым дефектом. Целью обучения и

воспитания умственно отсталых детей становится приобретение ими знаний, умений и навыков, в том числе и двигательных, такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма ребенка.

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные

представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Цель рабочей программы: оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Игры на свежем воздухе, катание на санках».

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

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат:

- ✓ в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- ✓ согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- ✓ дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения:

- ✓ подготовка к уроку физкультуры;
- ✓ обучение правильному построению и знанию своего места в строю;
- ✓ обучение правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- ✓ обучение ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- ✓ обучение простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- ✓ обучение овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- ✓ обучение выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- ✓ обучение выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- ✓ обучение овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;

- ✓ формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- ✓ овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- ✓ формирование умений метать, бросать и ловить мяч;
- ✓ формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- ✓ формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- ✓ формирование умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- ✓ формирование умений преодолевать различные препятствия;
- ✓ обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- ✓ формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Программа рассчитана на учащихся 1 класса. Согласно учебному плану школы 2 часа в неделю. Общее количество 66 часов в год. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность одного урока – 40 минут.

4. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных

потребностей. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

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

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

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

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

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, подвижные игры и элементы спортивных игр, катание на санках и других.*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

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

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

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

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

1. Учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической

- подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
2. Адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
 3. Эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
 4. Создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
 5. Поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
 6. Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- ✓ создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- ✓ сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- ✓ стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- ✓ примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные результаты освоения.

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений,
- катанию на санках.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой.
2. Название предметов одежды, простейшего спортивного инвентаря.
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг», приемы построения.
4. Правила поведения в спортивном зале.
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание.
6. Содержание и основные правила подвижных игр.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Надевать спортивную форму с помощью учителя.
2. Выполнять команду « Становись!».
3. Строиться по начерченной линии.
4. Держать мячи, обручи.
5. Выполнять инструкции и команды учителя.
6. Выполнять ОРУ
7. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке.
8. Чередовать ходьбу с бегом.
9. Подпрыгивать на одной и двух ногах.
10. Метать мячи одной рукой с места.
11. Мягко приземляться при прыжках.
12. Играть и соблюдать правила игры.
13. Эффективно сотрудничать со сверстниками.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности, □ силовые способности.

5. Содержание учебного предмета

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе направлено на формирование базовых учебных действий, которые включают следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Игры на свежем воздухе, катание на санках».

Раздел «Физическая подготовка».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой, второй и четвертой четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, выполнение с учителем команд, ходьбы и бега с заданиями и изменением направления, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. Форма проведения занятий: фронтальная, парная, индивидуальная.

Раздел «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры для построения, с ходьбой, бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основная форма проведения урока: парная, групповая.

Раздел «Катание на санках, игры на свежем воздухе».

Освоение раздела предусмотрено в третьей четверти. Упражнения на координацию движений, точность попадания в цель. Катание на санках парами, с горки, отталкиваясь палками, зигзагом между фишками. Лепка снежков, метание в цель (с места, с разбега, правой, левой рукой). Освоение и соблюдение правил подвижных игр «След в след»,

«Загони льдинку», «Стрельба в цель», эстафеты. Форма урока: индивидуальная, парная, групповая.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения».

Содержание раздела предусмотрено в третьей и четвертой четверти и направленно на освоение: дыхательных упражнений по подражанию, со звукопроизношением, грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; во время ходьбы и различными движениями руками, во время наклона, в положении стоя и лежа; с различными вариантами на 3 шага вдох, на 3 – выдох; основных положений (стойка – ноги вместе, на ширине плеч; основные положения рук) и движений (по подражанию); упражнений для мышц шеи (повороты, наклоны), для рук и кистей рук (сгибания, разгибания, движения в разные стороны) для мышц туловища (наклоны, повороты), для формирования правильной осанки (стоя, лежа, с удержанием груза на голове, на месте, в движении), ритмических упражнений; бросков, ловли, метания (из различных исходных положений), передачи предметов и переноски груза; лазания и перелезания, подлезания (препятствия с различной высотой, под наклоном); упражнений на равновесие (на месте, в ходьбе, с поворотами). Форма организации занятий: фронтальная, парная, индивидуальная.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.
- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

6. Тематическое планирование Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8 недель – 16 ч.	8 недель – 16 ч.	10 недель – 18 ч.	8 недель – 16 ч.	66 ч.

Количество часов

Раздел	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Физическая подготовка	16	2		6
Коррекционные подвижные игры		14		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			8	10
Игры на свежем воздухе, катание на санках			10	
Итого	66			

№ п/п	Тема и содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Мат.-тех. обеспечение
-------	-------------------------	------------------------------------	--------------	-----------------------

Раздел программы: Физическая подготовка – 18 часов

1	Вводный урок	Входить и выходить из спортзала со звонком. Правила поведения на уроках адаптивного физического воспитания Правильно войти в спортивный	1	Свисток, флажки.
---	--------------	---	---	------------------

		зал и построиться на боковой линии. <i>Основные упражнения</i> : ходьба свободно по залу, по сигналу подойти к учителю		
--	--	---	--	--

2	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки	Место ребенка в строю Равнение по начерченной линии. <i>Подводящие упражнения:</i> построение в одну шеренгу, в колонну по одному. <i>Основные упражнения:</i> - ходьба «стайкой» за учителем; - перестроение из шеренги в круг для выполнения ОРУ	1	Свисток, дорожка-змея
3 4	Выполнение команд по показу учителя	Соблюдение дисциплины при выполнении упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> одновременные (поочередные) движения руками в и.п. «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. <i>Основные упражнения:</i> размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. <i>Корректирующие упражнения:</i> круговые движения кистью.	2	Флажки, гимнаст. маты.
5	Ходьба за учителем, держась за руки	Соблюдение дистанции при ходьбе <i>Подводящие упражнения:</i> построение в одну шеренгу, взявшись за руки. <i>Основные упражнения:</i> ходьба по прямой вперед, взявшись за руки с учителем. <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1	Свисток, крупные модули, кегли.
6	Ходьба в заданном направлении (к игрушке)	Обращение с предметами при выполнении упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем. ОРУ по показу учителя. <i>Основные упражнения:</i> ходьба вперед по прямой к игрушке по указанию учителя <i>Корректирующие упражнения:</i> упражнения на дыхание	1	Ленточки разных цветов, картинки, игрушки.

7 8	ОРУ с мячом. Ходьба с	Объяснить способы держания мяча	2	Мячи разного размера и
	изменением темпа	<i>Подводящие упражнения:</i> простейшие ОРУ с резиновым мячом: руки вверх, вперед; наклоны и повороты туловища, мяч перед грудью; наклоны, мяч вперед; приседания. <i>Основные упражнения:</i> ходьба с изменением темпа (по инструкции учителя), направления движения (к ориентирам). <i>Корректирующие упражнения:</i> прыжки вперед, назад		цвета, свисток.
9	Бег в сочетании с ходьбой	Правильное дыхание во время ходьбы и бега Принятие и.п. для построения и перестроения. О.С. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в заданном направлении. <i>Корректирующие упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	1	Колокольчик, свисток.
10 11	Бег с изменением направления движения	<i>Углубленное разучивание.</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба «стайкой» за учителем. <i>Основные упражнения:</i> ходьба и бег к предметам по инструкции учителя. <i>Повторение.</i> Ходьба и бег в медленном темпе к ориентирам по инструкции учителя. ОРУ с ленточками. <i>Корректирующие дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	2	Кубики, кегли, игрушки, ленточки.

12	Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы	<p>Ознакомить с правилами игры</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> руки вверх, вперед, в стороны, назад по показу учителя.</p> <p>Игра «Делай как я»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого</p>	1	Картинки с предметами.
----	---	--	---	------------------------

		пальца остальным на одной руке		
13	Наклоны, повороты головы и туловища в сочетании с движениями рук.	<p>Исправление ошибок при выполнении наклонов и поворотов</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - наклоны головы, руки за головой;</p> <p>- наклон вправо-влево, руки к плечам;</p> <p>- поворот направо-налево, руки в стороны.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения</p>	1	Гимн. Маты
14 15	Перестроения	<p>Правила выполнения перестроений</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> перестроения из шеренги в круг; из колонны по одному в круг с использованием ориентиров (фишки, кегли)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> круговые движения кистью.</p>	2	Фишки, кегли, свисток.

16 17	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки	Назначение спортивного инвентаря и оборудования <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ. <i>Основные упражнения:</i> подскоки, стоя у г/стенки. Подскоки на месте, взявшись за руки. <i>Корректирующие упражнения:</i> упражнения на дыхание	2	Гимн. стенка, фишки.
18	Прыжки с продвижением вперед	Назначение прыжков <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ. <i>Основные упражнения:</i> перепрыгивание с одной ноги на другую на месте; с продвижением вперед. <i>Корректирующие упражнения:</i> упражнения на дыхание	1	
Раздел программы: Коррекционные подвижные игры – 14 часов				
19 20	Подвижные игры с элементами	Сообщение сведений о подвижных играх.	2	Свисток, флажок,

	общеразвивающих упражнений	<i>Ознакомление. Начальное разучивание.</i> Сюжетные ОРУ. Игра «Поезд». Коррекционная игра «Возьми флажок». <i>Углубленное разучивание.</i> <i>Повторение.</i> (Содержание предыдущего урока)		картинки с предметами.
21 22	Подвижные игры с бегом	Правила подвижных игр <i>Ознакомление. Начальное разучивание.</i> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» <i>Углубленное разучивание.</i> <i>Повторение.</i> (Содержание предыдущего урока)	2	Игрушки мелкие, свисток.

23 24	Подвижные игры с мячом	Правила подвижных игр Ознакомление. Начальное разучивание. Подражательные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	2	Мячи разного размера, гимн. скамейка, ленточки цветные.
25 26	Подвижные игры с прыжками	Правила подвижных игр Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	2	Свисток, гимн. скакалки.
27 28	Подвижные игры с бегом	Правила подвижных игр Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	2	Ленточки.
29	Подвижные игры с мячом	Правила подвижных игр	2	Мяч
30	мячом	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)		резиновый.

31 32	Подвижные игры с прыжками	Правила подвижных игр Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	2	Скакалка
Раздел программы: Катание на санках, игры на свежем воздухе – 10 часов				
33 34 35 36 37 38	Игры на свежем воздухе	Профилактика травм и обморожений во время игр на свежем воздухе Ознакомление. Начальное разучивание. Подвижные игры «След в след», «Загони льдинку», «Стрельба в цель», эстафеты Углубленное разучивание. Повторение.	6	Флажки, мячики.
39 40 41 42	Катание на санках	Назначение санок и правила катания на них <i>Подводящие упражнения:</i> Аккуратно и правильно садиться на санки. Катание санок без партнера <i>Основные упражнения:</i> катание на санках с партнером <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание фаланг пальцев	4	Санки
Раздел программы: Общеразвивающие и корректирующие упражнения – 18 часов				
43 44	Прыжки и способы их выполнения	Название спортивного инвентаря, снарядов <i>Подводящие упражнения:</i> Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные упражнения:</i> выпрыгивание вверх, прыгивание на гимнастический мат с гимнастической скамейки. <i>Корректирующие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе во время ходьбы	2	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат.
45	Прокатывание мяча двумя руками	Название спортивного инвентаря <i>Подводящие упражнения:</i>	1	Мячи

	учителю	удержание мяча в двух руках, одной руке <i>Основные упражнения:</i> перекатывание мяча двумя руками. <i>Корректирующие упражнения:</i> перекладывание мяча из одной руки в другую		
46	Прокатывание мяча между предметами	Что такое прокатывание Правила выполнения упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> перекатывание мяча в парах. <i>Основные упражнения:</i> прокатывание мяча между двумя набивными мячами. <i>Корректирующие упражнения:</i> маховые движения руками	1	Мячи набивные.
47	Ползание на животе по прямой	Правильное принятие исходного положения <i>Подводящие упражнения:</i> переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа») <i>Основные упражнения:</i> ползание на четвереньках и на животе по гимназическому мату с помощью и по направлению учителя <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке	1	Гимн. маты.
48	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Отличия в способах преодоления препятствий <i>Подводящие упражнения:</i> подлезание под резиновыми шнурами, натянутыми на разной высоте. <i>Основные упражнения:</i> Подлезание под резиновым шнуром на животе, на четвереньках с помощью учителя и по словесной инструкции <i>Корректирующие упражнения:</i> и.п.- лежа на животе, поочередное поднимание рук	1	Гимн. скакалки, гимназический маты.

49	Равновесие	Правила передвижения по г/скамейке <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба по линии, нарисованной на полу <i>Основные упражнения:</i> пройти по г/скамейке прямо, правым, левым боком (с помощью учителя и без него), с перешагиванием через предметы Игра «Переправа через ручей»	1	Гимн. скамейки, кубики.
50	Упражнения с кеглями	Правила обращения с предметами при выполнении упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> Взять и поставить кеглю на цветной кружок. <i>Основные упражнения:</i> Переноска кеглей по инструкции учителя. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю»	1	Кегли, мячи разных размеров, цветные кружки.
51 52	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Правильно подниматься по г/скамейке и спускаться (по г/стенке, не спрыгивая) <i>Подводящие упражнения:</i> проползти по г/скамейке на животе <i>Основные упражнения:</i> лазание по наклонной г/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки: - на четвереньках, - на животе с помощью учителя; <i>Корригирующие упражнения:</i> сгибание -разгибание пальцев в кулак	2	Гимн. скамейка, гимн. Стенка
53	Лазание по гимнастической стенке	Правила поведения при лазании по г/стенке: по команде учителя, не отвлекаться <i>Подводящие упражнения:</i> Вис на г/стенке <i>Основные упражнения:</i> Лазание по г/стенке на 3-5 рейку с помощью учителя и самостоятельно (со страховкой учителем). Игра «Медведи и пчелы»	1	Гимн. стенка, свисток, картинки с предметам и.

54 55	Прыжок в длину с места	<p>Последовательность выполнения прыжка в длину с места</p> <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.</p> <p>Углубленное разучивание.</p> <p>Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>	2	
56	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	<p>Правила выполнения упражнений с мелкими предметами</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба на носках, на пятках</p> <p><i>Основные упражнения:</i> ходьба по сенсорной дорожке.</p> <p>Собирание стопами мелких предметов.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Катание теннисных мячей стопами в и.п. – сидя на г/скамейке</p>	1	Дорожки с различным покрытием, гимна. скамейка, мячи теннисные.

57 58	Перелезание	<p>Последовательность выполнения перелезания</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ползание на животе на гимна/мате</p> <p><i>Основные упражнения:</i> перелезание через препятствия (г/скамейку), игровые упражнения</p> <p><i>Корректирующие дыхательные упражнения:</i> вдох (через нос) – выдох (через рот)</p>	2	Гимна. скамейка, гимна. маты.
59	Преодоление небольших препятствий	<p>Способы преодоления препятствий: перешагивание, перелезание, перепрыгивание, подлезание</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> прыжки вверх на месте.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> преодоление препятствий при ходьбе (беге): «змейка», по «болоту» (кирпичикам), по г/скамейке, подлезая под резиновым жгутом, перепрыгивая через канат, лежащий на полу.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> круговые движения кистью.</p>	1	Гимна. маты, гимна. скамейка, гимна. палка, кирпичик.

60	Разновидности ходьбы	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание и разгибание в голеностопных суставах</p>	1	
Раздел программы: Физическая подготовка – 6 часов				
61 62	Бег на короткие дистанции	<p>Правила поведения при беге по прямой.</p> <p>Что такое линия старта</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Встать на линию старта и выполнить выбегание по сигналу учителя.</p> <p>Бег в парах на перегонки.</p> <p>Игра «Кто быстрее?»</p>	2	Свисток, фишки.
63 64	Передача предметов	<p>Как удерживать и передавать мяч одной и двумя руками</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> передача предметов</p>	2	Мячи малые, средние
		<p>в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сжимание и разжимание пальцев</p>		
65 66	Метание теннисного мяча с места	<p>Определять направление броска</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> броски теннисного мяча вверх, вперед.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> метание с места на дальность.</p> <p>Игра «Кто дальше?»</p> <p>Тестирование: метание малого мяча с места на дальность</p>	2	Мяч теннисный

В Приложении 1 представлено календарно-тематическое планирование по предмету

7. Материально-техническое обеспечение

1. Нормативные документы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- АООП образования обучающихся 1-7 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа №18».

2. Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010

3. Материально-техническое оснащение. 1.Флажки.

2. Дорожка - змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
4. Игрушки со съемными деталями.
5. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

6. Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.
7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
8. Колокольчики.
9. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
10. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
11. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
12. Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).
13. Коврики гимнастические.
14. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
15. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
16. Обручи разных размеров.
17. Гимнастическая стенка.
18. Гимнастические скамейки.
19. Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ 1кл (2вариант)

№ п/п	Тема и содержание урока	Основные виды учебной деятельности		Речевой материал	Часы	Дата	Мат.-тех. обеспечение
		Теоретичес-кие сведения урока	Практическая Работа				
Раздел программы: Физическая подготовка – 18 часов							
1	Вводный урок	Входить и выходить из спортзала со звонком. Правила поведения на уроках адаптивного физического воспитания	Правильно войти в спортивный зал и построиться на боковой линии. <i>Основные упражнения:</i> ходьба свободно по залу, по сигналу подойти к учителю	Физкультура, безопасность	1		Свисток, флажки.
2	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки	Место ребенка в строю	Равнение по начерченной линии. <i>Подводящие упражнения:</i> построение в одну шеренгу, в колонну по одному. <i>Основные упражнения:</i> - ходьба «стайкой» за учителем; - перестроение из шеренги в круг для выполнения ОРУ	Строй	1		Свисток, дорожка-змея
3 4	Выполнение команд по показу учителя	Соблюдение дисциплины при выполнении упражнений	<i>Подводящие упражнения:</i> одновременные (поочередные) движения руками в и.п. «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. <i>Основные упражнения:</i> размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. <i>Корректирующие упражнения:</i> круговые движения кистью.	Колонна шеренга	2		Флажки, гимнаст. маты.

5	Ходьба за учителем, держась за руки	Соблюдение дистанции при ходьбе	<p><i>Подводящие упражнения:</i> построение в одну шеренгу, взявшись за руки.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> ходьба по прямой вперед, взявшись за руки с учителем.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p>	Исходное положение	1		Свисток, крупные модули, кегли.
6	Ходьба в заданном направлении (к игрушке)	Обращение с предметами при выполнении упражнений	<p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p>ОРУ по показу учителя.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> ходьба вперед по прямой к игрушке по указанию учителя</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> упражнения на дыхание</p>	Направление, «змейка»	1		Ленточки разных цветов, картинки, игрушки.
7 8	ОРУ с мячом. Ходьба с изменением темпа	Объяснить способы держания мяча	<p><i>Подводящие упражнения:</i> простейшие ОРУ с резиновым мячом: руки вверх, вперед; наклоны и повороты туловища, мяч перед грудью; наклоны, мяч вперед; приседания.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> ходьба с изменением темпа (по инструкции учителя), направления движения (к ориентирам).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> прыжки вперед, назад</p>	Общеразвивающее упражнение	2		Мячи разного размера и цвета, свисток.

9	Бег в сочетании с ходьбой	Правильное дыхание во время ходьбы и бега	Принятие и.п. для построения и перестроения. О.С. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i>	Направляющий, замыкающий	1		Колокольчик, свисток.
---	---------------------------	---	---	--------------------------	---	--	-----------------------

			ходьба и бег в заданном направлении. <i>Корректирующие упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).				
10 11	Бег с изменением направления движения		Углубленное разучивание. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба «стайкой» за учителем. <i>Основные упражнения:</i> ходьба и бег к предметам по инструкции учителя. Повторение. Ходьба и бег в медленном темпе к ориентирам по инструкции учителя. ОРУ с ленточками. <i>Корректирующие дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	Вперед, назад	2	04.10 07.10	Кубики, кегли, игрушки, ленточки.
12	Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы	Ознакомить с правилами игры	<i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному. <i>Основные упражнения:</i> руки вверх, вперед, в стороны, назад по показу учителя. Игра «Делай как я» <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца	Исходное положение	1	11.10	Картинки с предметами.

			остальным на одной руке				
13	Наклоны, повороты головы и туловища в сочетании с движениями рук.	Ошибки при выполнении наклонов и поворотов	<p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы, руки за головой; - наклон вправо-влево, руки к плечам; - поворот направо-налево, руки в стороны. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p>	Наклон, поворот	1	14.10	Гимн. маты

			дыхательные упражнения				
14 15	Перестроения	Правила выполнения перестроений	<p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> перестроения из шеренги в круг; из колонны по одному в круг с использованием ориентиров (фишки, кегли)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> круговые движения кистью.</p>	Размыкание	2	18.10 21.10	Фишки, кегли, свисток.
16 17	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки	Назначение спортивного инвентаря и оборудования	<p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> подскоки, стоя у г/стенки. Подскоки на месте, взявшись за руки.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> упражнения на дыхание</p>	Подскок	2	25.10	Гимн. стенка, фишки.

18	Прыжки с продвижением вперед	Назначение прыжков	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> перепрыгивание с одной ноги на другую на месте; с продвижением вперед.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> упражнения на дыхание</p>	Отталкивание	1		
----	------------------------------	--------------------	--	--------------	---	--	--

Раздел программы: Коррекционные подвижные игры – 14 часов

19 20	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Сообщение сведений о подвижных играх.	<p><i>Ознакомление. Начальное разучивание.</i> Сюжетные ОРУ. Игра «Поезд». Коррекционная игра «Возьми флажок».</p> <p><i>Углубленное разучивание. Повторение.</i> (Содержание предыдущего урока)</p>	Игра	2		Свисток, флажок, картинки с предметами.
----------	--	---------------------------------------	--	------	---	--	---

21 22	Подвижные игры с бегом	Правила подвижных игр	<p><i>Ознакомление. Начальное разучивание.</i> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»</p> <p><i>Углубленное разучивание. Повторение.</i> (Содержание предыдущего урока)</p>	Быстро	2		Игрушки мелкие, свисток.
----------	------------------------	-----------------------	--	--------	---	--	--------------------------

23 24	Подвижные игры с мячом	с	Правила подвижных игр	Ознакомление. Начальное разучивание. Подражательные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	Ловля	2		Мячи разного размера, гимн. скамейка, ленточки цветные.
25 26	Подвижные игры с прыжками		Правила подвижных игр	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	Берег	2		Свисток, гимн. скакалки.
27 28	Подвижные игры с бегом	с	Правила подвижных игр	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	Круг, ловля	2		Ленточки.

29 30	Подвижные игры с мячом	Правила подвижных игр	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	Мяч, бросок	2		Мяч резиновый.
31 32	Подвижные игры с прыжками	Правила подвижных игр	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)	Вращение	2		
Раздел программы: Катание на санках, игры на свежем воздухе – 10 часов							
33 34 35 36 37 38	Игры на свежем воздухе	Профилактика травм и обморожений во время игр на свежем воздухе	Ознакомление. Начальное разучивание. Подвижные игры «След в след», «Загони льдинку», «Стрельба в цель», эстафеты Углубленное разучивание. Повторение.	Переохлаждение, обморожение	6		Флажки, мячики.

39 40 41 42	Катание на санках	Назначение санок и правила катания на них	<i>Подводящие упражнения:</i> Аккуратно и правильно садиться на санки. Катание санок без партнера <i>Основные упражнения:</i> катание на санках с партнером <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание фаланг пальцев	Склон, катание	4		Санки
----------------------	-------------------	---	--	----------------	---	--	-------

Раздел программы: Общеразвивающие и корректирующие упражнения – 18 часов

43 44	Прыжки и способы их выполнения	Название спортивного инвентаря, снарядов	<i>Подводящие упражнения:</i> Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с	Спрыгивание,	2		Гимн. скамейка,
----------	--------------------------------	--	--	--------------	---	--	-----------------

			предметами. <i>Основные упражнения:</i> выпрыгивание вверх, спрыгивание на гимнастический мат с гимнастической скамейки. <i>Корректирующие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе во время ходьбы	Выпрыгивание			гимн. маты.
45	Прокатывание мяча двумя руками учителю	Название спортивного инвентаря	<i>Подводящие упражнения:</i> удержание мяча в двух руках, одной руке <i>Основные упражнения:</i> перекатывание мяча двумя руками. <i>Корректирующие упражнения:</i> перекладывание мяча из одной руки в другую	Мяч, бросок, ловля	1		Мячи

46	Прокатывание мяча между предметами	Что такое прокатывание Правила выполнения упражнений	<i>Подводящие упражнения:</i> перекатывание мяча в парах. <i>Основные упражнения:</i> прокатывание мяча между двумя набивными мячами. <i>Корректирующие упражнения:</i> маховые движения руками	Мяч, бросок, ловля	1		Мячи набивные.
47	Ползание на животе по прямой	Правильное принятие исходного положения	<i>Подводящие упражнения:</i> переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	Прямая	1		Гимн. маты.

			<i>Основные упражнения:</i> ползание на четвереньках и на животе по гимнастику/мату с помощью и по направлению учителя <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке				
--	--	--	---	--	--	--	--

48	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Отличия в способах преодоления препятствий	<p><i>Подводящие упражнения:</i> подлезание под резиновыми шнурами, натянутыми на разной высоте.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Подлезание под резиновым шнуром на животе, на четвереньках с помощью учителя и по словесной инструкции</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> и.п.- лежа на животе, поочередное поднимание рук</p>	Прямая	1		Гимн. скакалки, гимн. маты.
49	Равновесие	Правила передвижения по г/скамейке	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба по линии, нарисованной на полу</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>	Равновесие, координация	1		Гимн. скамейки, кубики.

			<p>пройти по г/скамейке прямо, правым, левым боком (с помощью учителя и без него), с перешагиванием через предметы</p> <p>Игра «Переправа через ручей»</p>				
50	Упражнения с кеглями	Правила обращения с предметами при выполнении упражнений	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Взять и поставить кеглю на цветной кружок.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Переноска кеглей по инструкции учителя. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Сбей кеглю»</p>	Кегли, мячи, кружки	1		Кегли, мячи разных размеров, цветные кружки.

51 52	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Объяснить как правильно подниматься по г/скамейке и спускаться (по г/стенке, не спрыгивая)	как по и (по	<i>Подводящие упражнения:</i> проползти по г/скамейке на животе <i>Основные упражнения:</i> лазание по наклонной г/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки: - на четвереньках, - на животе с помощью учителя; <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание - разгибание пальцев в кулак	Наклонная гимна/ скамейка, гимнастическая стенка	2		Гимн. скамейка, гимн. Стенка
53	Лазание по гимнастической стенке	Правила поведения при лазании по г/стенке: по команде учителя, не отвлекаться		<i>Подводящие упражнения:</i> Вис на г/стенке <i>Основные упражнения:</i> Лазание по г/стенке на 3-5 рейку с помощью учителя и самостоятельно (со страховкой учителем). Игра «Медведи и пчелы»	Приседания, рейка	1		Гимн. стенка, свисток, картинки с предметами.
54 55	Прыжок в длину с места	Последовательность выполнения прыжка в длину с места		Ознакомление. Начальное разучивание. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Заступ	2		

				Прыжки в длину с места. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

56	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	Правила выполнения упражнений с мелкими предметами	<i>Подводящие упражнения:</i> ходьба на носках, на пятках <i>Основные упражнения:</i> ходьба по сенсорной дорожке. Собираение стопами мелких предметов. <i>Корректирующие упражнения:</i> Катание теннисных мячей стопами в и.п. – сидя на г/скамейке	Стопа	1		Дорожки с различным покрытием, гимнастическая скамейка, мячи теннисные.
57 58	Перелезание	Последовательность выполнения перелезания	<i>Подводящие упражнения:</i> ползание на животе на гимнастической матах <i>Основные упражнения:</i> перелезание через препятствия (гимнастическую скамейку), игровые упражнения <i>Корректирующие дыхательные упражнения:</i> вдох (через нос) – выдох (через рот)	Ползание	2		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат.
59	Преодоление небольших препятствий	Способы преодоления препятствий: перешагивание, перелезание, перепрыгивание, подлезание	<i>Подводящие упражнения:</i> прыжки вверх на месте. <i>Основные упражнения:</i> преодоление препятствий при ходьбе (беге): «змея», по «болоту» (кирпичикам), по гимнастической скамейке, подлезая под резиновым жгутом, перепрыгивая через канат, лежащий на полу. <i>Корректирующие упражнения:</i>	Препятствие	1		Гимнастический мат, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, кирпичик.

			круговые движения кистью.				
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

60	Разновидности ходьбы		<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание и разгибание в голеностопных суставах</p>	Широкий шаг, приставной шаг	1		
Раздел программы: Физическая подготовка – 6 часов							
61 62	Бег на короткие дистанции	Правила поведения при беге по прямой. Объяснить, что такое линия старта	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Встать на линию старта и выполнить выбегание по сигналу учителя. Бег в парах на перегонки. Игра «Кто быстрее?»</p>	Дистанция, старт, финиш	2		Свисток, фишки.
63 64	Передача предметов	Как удерживать и передавать мяч одной и двумя руками	<p><i>Подводящие упражнения:</i> броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сжимание и разжимание пальцев</p>	Передать	2		Мячи малые, средние
65 66	Метание теннисного мяча с места	Объяснить направление броска	<p><i>Подводящие упражнения:</i> броски теннисного мяча вверх, вперед.</p>	Метание, сектор	2		Мяч теннисный

			<i>Основные упражнения:</i> метание с места на дальность. Игра «Кто дальше?» Тестирование: метание малого мяча с места на дальность	для метания			
--	--	--	---	----------------	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100014

Владелец Котельникова Лариса Вячеславовна

Действителен с 14.01.2024 по 13.01.2025