

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики**  
**Отдел образования и социального развития Цивильского МО**  
**МБОУ "Малоянгорчинская ООШ им. В.Т. Трофимова"**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор школы**

---

**Иванова И.Л.**  
**Приказ №111-ОД**  
**от «31» августа 2023 г.**

Приложение АООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Адаптивная физкультура»**  
**для детей с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**1 класс (вариант 2)**

**Составила:**  
учитель – дефектолог Н.Е. Степанова

**д. Малое Янгорчино 2023**



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП. Программа разработана на основе:

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП.

Программа разработана на основе:

- Требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП;
- Программы формирования базовых учебных действий.

Рабочая программа «Физическая культура» в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012года N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014года);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573)
- Учебный план МБОУ "Малоянгорчинская ООШ им. В.Т. Трофимова".

**Цели рабочей программы.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) является *оптимизации 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.

Уроки «Адаптивная физическая культура» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых учащихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с учащимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно – сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок «Адаптивная физическая культура» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», «Игры», «Туризм».

### **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. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1–4 классы для 1 класса предусмотрено 66 часов в год, 2 часа в неделю.

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

На изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

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

**Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 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 социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **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. Прививать интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.1. Умение кататься на санках, ходить на лыжах, 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.

## **5. Содержание учебного предмета**

### ***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.

### ***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:

бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Туризм.**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

## **6. Календарно – тематическое планирование 1 класс (66 ч. – 2 раза в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Физическая подготовка 8 ч</b>				
1		Вводный урок. ТБ. Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. ТБ. <b>Тестирование.</b>
2		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	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном



		(одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно(одновременно).	направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот(нос). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
3	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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот(нос). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
4	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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот(нос). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
5	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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот(нос). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>

				(Содержание предыдущего урока)
6		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
7		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противходом <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
8		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противходом <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Коррекционные подвижные игры 8 ч</b>				

9		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
10		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
11		Футбол.	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
12		Бадминтон.	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)

13	Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
14	Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Корректирующие упражнения: круговые движения кистью. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
15	Игра в паре. Подвижные игры.	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Корректирующие упражнения: круговые движения кистью. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
16	Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>

				(Содержание предыдущего урока)
<b>Физическая подготовка 8ч.</b>				
17		Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
18		Общеразвивающие и корректирующие 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).	<b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
19		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
20		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,	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)

			влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	
21		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
22		Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
23		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).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
24		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Коррекционные подвижные игры 8 ч.</b>				

25	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
26	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
27	Футбол.	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
28	Бадминтон.	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
29	Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
30	Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч»

			скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
31		Игра в паре. Подвижные игры.	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
32		Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Физическая подготовка 12ч.</b>				
33		Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
34		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 другойруки поочередно (одновременно).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
35		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	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)



			умеренном (медленном, быстром) темпе.	
36		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
37		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами.. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
38		Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
39		Общеразвивающие и корректирующие 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).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
40		Ходьба и бег	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения,	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»

			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.	<b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
41		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
42		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами.. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
43		Общеразвивающие и корректирующие 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 другойруки поочередно (одновременно).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)

44		Ходьба и бег	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения,	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»
----	--	--------------	---	---

			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.	<b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Коррекционные подвижные игры 7ч.</b>				
45		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
46		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
47		Футбол.	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
48		Бадминтон.	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег

				в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
49		Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
50		Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
51		Игра в паре. Подвижные игры.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Туризм 3 ч.</b>				
52		Умение узнавать, различать предметы туристического инвентаря. Туристический инвентарь для похода.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога)	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)

53		Умение собирать рюкзак	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например): банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
54		Умение собирать рюкзак	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например): банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Физическая подготовка бч.</b>				
55		Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
56		Общеразвивающие и корректирующие 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).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
57		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	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>

			(медленном, быстром) темпе.	(Содержание предыдущего урока)
58		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
59		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.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
60		Построения, перестроения	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Коррекционные подвижные игры бч.</b>				
61		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
62		Волейбол. Узнавание волейбольного	Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»

		мяча.		<b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
63		Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	
64		Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	
65		Игра в паре. Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	
66		Подведение итогов		
<b>Итого 66 ч.</b>				

## **7. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности Учебно-методическое 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);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15);

### **2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии**

### **3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

### **4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы ит.д.).**

### **Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)**

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;



- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 3-х-колесные велосипеды; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки

