

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат».

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
 - овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
 - формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
 - формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
 - формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
 - формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
 - формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
 - формирование умения подчиняться правилам игры;

- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Цели: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры. Коррекция физического и психофизического развития учащихся.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к двигательной активности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

III. ПЛАНИРУЕМЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.
-

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;

– 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Содержание программы «Адаптивная физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел 2. Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, упражнения для расслабления мышц, мышц шеи, укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг), упражнения на равновесие, лазанье и перелезание, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, переноска грузов и передача предметов, прыжки.

Раздел 3. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега, ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках бег на месте с высоким подниманием бедра бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом “согнув ноги”. Прыжки в высоту способом “перешагивание”.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мята, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Раздел 4. Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей.

Тематический план «Адаптивная физическая культура» 2 класс

№п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практическая работа	Экскурсии
1	Знания о физической культуре	4	4	-	-
2	Гимнастика	20	1	18	1
3	Легкая атлетика	64	10	53	1
4	Подвижные игры	14	-	13	1
Итого:		102	15	84	3

Тематическое планирование

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
1 четверть- 24ч						
	Раздел 1. Знания о физической культуре-4					
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		Правила поведения на уроке. Спортивная форма, обувь.	Инструктаж по ТБ. Построение по росту. Ознакомить с правилами поведения на уроках физической культуры	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов
2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены	1		Правила поведения на уроке. Одежда и	Ознакомить правилами утренней гигиены и их	Коррекция и развития памяти, общей

	и их значение для человека.»			обувь.	значение для человека. <i>Игра «Жмурки»</i>	моторики
3	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1		Правила поведения на уроке. Спортивный зал, снаряды	Ознакомить со снарядами, стенка гимнастическая, гимнастические скамейки. <i>Подвижная игра «Салки-догонялки»</i>	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
4	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1		Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. <i>Игра «Ловишка»</i>	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
5	Физическая нагрузка и отдых.	1		Физическая нагрузка и отдых	Ознакомить о физической нагрузке и об отдыхе. Игра «Удочка»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
6	Физическое развитие. Осанка. Физические качества.	1		Физическое развитие. Осанка	Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки Игра «Удочка»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
7	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1		Предварительные и исполнительные команды	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания

					круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.	
8	Предупреждение травм во время занятий.	1		Травмы во время занятий.	Виды травм во время занятий. <i>Игра «Салки с домом»</i>	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
9	Значение и основные правила закаливания.	1		Основные правила закаливания.	Ознакомить с правилами закаливания.	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
10	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	1		Физическая культура, физическое воспитание.	Ознакомить с понятием физическая культура, физическое воспитание. <i>Игра «Гуси-лебеди»</i>	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
	Раздел 2. Гимнастика-20ч					
11	Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики.	1		Одежда и обувь гимнаста	Правила поведения на уроках гимнастики	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
12	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1		Сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Ознакомить о гимнастических снарядах <i>Игра «Удочка»</i>	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания
13	Понятия: колонна, шеренга, круг. Упражнения на равновесие.	1		Построения и перестроения	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно»,	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания

					«Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги.	
14	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1		Правильная осанка	Упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
15	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Упражнения на равновесие.	1		Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д. Игра «Салки	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания

					— дайруку»	
16	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1		Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
17	<i>Упражнения без предметов</i> (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1		Упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, голова, туловище: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук. Игра «Салки с резиновыми кружочками»,	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
18	Упражнения для расслабления мышц, мышц шеи, укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, на дыхание	1		Упражнения без предметов	Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя, тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Игра «Салки с резиновыми кольцами»,	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
19	Упражнения для развития	1		Упражнения без	Упражнения для развития	Коррекция слухового

	мышц кистей рук и пальцев, формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.			предметов	мышц кистей рук и пальцев: сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжатием и разжатием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки	восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
20	<i>Упражнения с предметами</i> с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами	1		Упражнения с предметами	Наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палки перед грудью.	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
21	Упражнения малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг)	1		Упражнения с предметами	Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
22	Упражнения на равновесие, лазанье и перелезание.	1		Упражнения с предметами	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.

					метра. Перелезание через коня.	
23	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1		Упражнения с предметами	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
24	Упражнения для переноски грузов и передача предметов, прыжки.	1		Упражнения с предметами	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 1 кг. Переноска 10-15 гимнастических палок.	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие целенаправленного внимания.
2 четверть- 24ч						
Раздел 3. Легкая атлетика						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		Правила поведения на уроках физической культуры	Ознакомить о технике безопасности на уроках.	Коррекция слухового восприятия.
2	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1		Ходьба, бег, прыжки и метание	Дать понятие ходьба, бег, прыжки и метание	Коррекция слухового восприятия.
3	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1		Правила поведения на уроках легкой атлетики	Ознакомить о правилах поведения на уроках легкой атлетики.	Коррекция слухового восприятия.
4	Понятие о начале ходьбы и бега, ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		Ходьба и бег, дыхание во время ходьбы и бега.	Ознакомить обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Коррекция слухового восприятия
5	Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков,	1		Положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Ознакомить обучающихся правильным положением тела.	Коррекция слухового восприятия

	метаний.					
6	Значение правильной осанки при ходьбе.	1		Правильная осанка при ходьбе.	Ознакомить обучающихся правильной осанкой при ходьбе.	Коррекция слухового восприятия
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1		Двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.	Ознакомить обучающихся средства легкой атлетики.	Коррекция слухового восприятия
8	<i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1		Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.		Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
9	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала учителем.	1		Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала учителем.	ТБ. Правила поведения на уроке. Ходьба по направлениям: прямо, змейкой за учителем. Бег в медленном темпе с изменением направления. Игра «У ребят порядок строгий».	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
10	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1		Ходьба по прямой линии	ТБ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью.	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
11	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1		Ходьба по прямой линии	ТБ. Ходьба с изменением направления по команде учителя	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
12	Ходьба с сохранением равновесия	1		Ходьба по прямой линии	ТБ. Равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля

					вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.	
13	Ходьба в чередовании с бегом.	1		Чередование с бегом.	ТБ. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы)	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
14	Ходьба с изменением скорости.	1		Изменением скорости.	ТБ. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы)	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
15	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1		Ходьба с различным положением рук	ТБ. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
16	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1		Ходьба с изменением направлений по ориентирам.	ТБ. ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
17	Ходьба с перешагиванием	1		Ходьба с	ТБ. Прием различных	общей и мелкой

	через большие мячи с высоким подниманием бедра.			перешагиванием.	исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.	моторики. Умение выражать свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля, выдержки
18	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	ТБ. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	общей и мелкой моторики. Умение выражать свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля, выдержки
19	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1		Ходьба с выполнением упражнений.	ТБ. ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	общей и мелкой моторики. Умение выражать свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля, выдержки
20	Ходьба с выполнением упражнений для рук, со сменой положений рук:	1		Ходьба с выполнением упражнений для рук.	ТБ. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими	общей и мелкой моторики. Умение выражать свои чувства.

	вперед, вверх, с хлопками.				движениями; со сменой положений рук.	Коррекция навыков самоконтроля , выдержки
21	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1		Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	ТБ. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	общей и мелкой моторики. Умение выразить свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля , выдержки
22	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1		Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	ТБ. Правила поведения на уроке. Ходьба по заданным направлениям: прямо, змейкой за учителем. Бег в медленном темпе с изменением направления. Игра «У ребят порядок строгий».	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
23	Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1		Перебежки	ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Перебежки из положения лежа, сидя упор сзади, с высокого старта. Ходьба по ориентирам по прямой, змейкой.	Переключение внимания с одного объекта на другой. Развитие общей моторики.
3 четверть - 31 ч						
(Продолжение темы бег)						
1	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1		Медленный бег с сохранением правильной осанки	ТБ. Специально -беговые упражнения: бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем. Игра «Космонавты», «Кто быстрее».	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Умение выразить свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля , выдержки
2	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1		Чередование бега и ходьбы	ТБ. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
3	Бег на носках, бег на месте с	1		Бег на носках	ТБ. Повороты на месте.	Коррекция и развитие

	высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием, бедра и захлестыванием голени назад.				Специально -беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки из приседа, бег по прямой парами по сигналу учителя. Ускорения парами. Игра «Космонавты», «Кто быстрее».	общей и мелкой моторики. Умение выражать свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля , выдержки
4	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки).	1		Бег с преодолением простейших препятствий	ТБ. ОРУ с флажками. Специально -беговые упражнения. Бег с препятствиями: бег, прыжок через скамейку, лазанье по гимнастической стенке. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Развивать глазомер. Развивать внимательность, наблюдательность
5	Быстрый бег на скорость. Медленный бег.	1		Быстрый бег на скорость. Медленный бег.	ТБ. ОРУ. Специальнобеговые упражнения.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
6	Чередование бега и ходьбы.	1		Чередование бега и ходьбы.	ТБ. ОРУ. Специальнобеговые упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
7	Высокий старт.	1		Специальные беговые упражнения	ТБ. Понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад)	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
8	Бег прямолинейный с	1		Специальные	ТБ. ОРУ.	ТБ. Развитие общей и

	параллельной постановкой стоп.			беговые упражнения	Специальнобеговые упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»	мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания
9	Бег на скорость.	1		Специальные беговые упражнения	ТБ. Эстафета: бег по прямой с передачей эстафетной палочкой.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
10	Низкий старт.	1		Специальные беговые упражнения	ТБ. Понятие низкий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад)	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
11	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1		Специальные беговые упражнения	ТБ. Упражнения: бег с подниманием бедра с захлестыванием голени назад, семенящий бег	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
12	Челночный бег. Техника челночного бега.	1		Челночный бег.	ТБ. Эстафета: бег по прямой с передачей эстафетной палочкой.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
13	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1		Челночный бег	Тестирование. Эстафета: бег по прямой с передачей эстафетной палочкой.	
14	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1		Прыжки на двух ногах	ТБ. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
15	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,	1		Перепрыгивание через начерченную	ТБ. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,	Развитие общей моторики. Коррекция и

	набивной мяч.			линию.	набивной мяч.	развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
16	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	1		Прыжки с ноги на ногу	ТБ. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
17	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1		Подпрыгивание вверх на месте с захватом мяча.	ТБ. Подпрыгивание вверх на месте с захватом мяча.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
18	Прыжки в длину с места.	1		Прыжки в длину с места.	ТБ. Прыжки в длину с места. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Коррекция и развитие общей моторики.
19	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижение вперед, в стороны.	1		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижение вперед, в стороны.	Т Б. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижение вперед, в стороны. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
20	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Т Б. Прыжки в длину и высоту с шага. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
21	Прыжки в длину и высоту с шага.	1		Прыжки в длину и высоту с шага.	Т Б. Прыжки в длину и высоту с шага. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
22	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1		Прыжки с небольшого разбега в длину.	ТБ. Прыжки с небольшого разбега в длину. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
23	Прыжки с прямого разбега в длину.	1		Прыжки с прямого разбега в длину.	ТБ. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.

24	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1		Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	Т Б. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
25	Прыжки в высоту с прямого разбега способом “согнув ноги”.	1		Прыжки в высоту с прямого разбега способом “согнув ноги”.	ТБ. Прыжки в высоту способом “согнув ноги”. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
26	Прыжки в высоту способом “перешагивание”.	1		Прыжки в высоту способом “перешагивание”.	ТБ. Прыжки в высоту способом “перешагивание”. Игра с элементами бега «Гуси - лебеди».	Коррекция и развитие зрительного восприятия
27	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1		Захват различных предметов	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
28	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1		Прием и передача	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра «Бросай далеко,	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания.
29	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1		Произвольное метание мячей в игре.	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Произвольное метание мячей в игре. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»,	Коррекция и развитие зрительного восприятия
30	Броски и ловля волейбольных мячей.	1		Броски и ловля волейбольных мячей	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»,	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания,

31	Метание колец на шести.	1		Метание колец	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»,	Коррекция и развитие зрительного восприятия
4 четверть -24 ч						
(Продолжение темы метание)						
1	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1		Метание малого мяча.	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Броски мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
2	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1		Метание большого мяча.	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Броски мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
3	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1		Броски набивного мяча	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Броски мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
4	Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.	1		Броски набивного мяча(1кг)	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Броски мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
5	Метание теннисного мяча с	1		Метание теннисного	ТБ. Пальчиковая	Коррекция и развитие

	места одной рукой в стену и на дальность.			мяча	гимнастика, растирание кистей рук. Метание теннисного мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	зрительного восприятия
6	Метание мяча с места в цель.	1		Метание мяча	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Метание мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Коррекция и развитие зрительного восприятия
7	Метание мяча с места в цель левой и правой руками.	1		Метание мяча	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Метание мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Коррекция и развитие зрительного восприятия
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1		Метание теннисного мяча на дальность от баскетбольного щита.	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Метание теннисного мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Коррекция и развитие зрительного восприятия
9	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1		Метание теннисного мяча на дальность с места	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей рук. Метание теннисного мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	Коррекция и развитие зрительного восприятия, мелкой моторики
10	Броски набивного мяча (вес	1		Броски набивного	ТБ. Пальчиковая	Коррекция и развитие

	до 1 кг) различными способами двумя руками.			мяча	гимнастика, растирание кистей рук. Броски мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	зрительного восприятия, мелкой моторики
	Раздел 4. Подвижные игры					
11	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1		О правилах игр и поведении во время игр.	Правила поведения во время игр, спортивная форма.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
12	Правила игр.	1		Правила игр	Правила поведения во время игр, спортивная форма.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
13	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1		Выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником	Правила поведения на уроке, спортивная форма.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
14	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	1		Ловля мяча, передача, броски, удары по мячу	Правила поведения на уроке, спортивная форма.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия
15	Игры с элементами ОРУ	1		Подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на уроке, спортивная форма. Игры с элементами ОРУ.	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового

					«Совушка», «Космонавты». Разучить речитатив .	восприятия
16	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	1		Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Броски мяча верх, хлопок, ловля мяча, ведение мяча. Игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и выходит»	Коррекция и мелкой и общей моторики. Развитие зрительного восприятия
17	Комплекс утренней гимнастики с перебежками по команде	1		Комплекс утренней гимнастики	ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. Класс делится на две шеренги. Обучающиеся выполняют комплекс утренней гимнастики по сигналу учителя дети меняются местами и становятся ровно в шеренге, команда, которая быстрее построится, получает очко. Игра «Набрасывание колец»	Коррекция общей и мелкой моторики, мышления, внимания
18	Ходьба с сохранением равновесия	1		Ходьба с сохранением равновесия	ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с сохранением равновесия «Ласточка», полушпагат. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, руки в стороны. Игра «Попади в цель»	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля
19	Комплекс упражнений с фитнес мячами.	1		Комплекс упражнений с фитнес мячами.	ТБ. Повороты на месте. Бег и ходьба с различным положением рук, за голову, на пояс, вверх. Комплекс с фитнес мячами.	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие ритмичности, зрительного и слухового восприятия

20	Учебная игра «Бочче» .	1		Учебная игра «Бочче»	ТБ. ОРУ. Пальчиковая гимнастика. Передача мяча в парах от груди, от плеча, из -за головы. Проведение разминочных упражнений, тренировка в катание малого мяча.	Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитывать самооценку, самоконтроль. Развивать наблюдательность.
21	Упражнения с обручами	1		Упражнения с обручами	ТБ. Повороты на месте. Бег по прямой. Комплекс упражнений с обручами , научить правильному хвату и обруча сверху, снизу. Все упражнения повторять за учителем и слушать счет. Учебная игра «Бочче».	Коррекция общей и мелкой моторики. Формировать навыки самоконтроля самооценки. Корректировать внимание. Развивать глазомер.
22	Прыжки через короткую скакалку	1		Прыжки через короткую скакалку	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок.	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений
23	Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	1		Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры. «Летает не летает», «Гуси – лебеди». Развитие бега с изменением направления Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.
24	Подвижные игры с элементами ОРУ	1		Подвижные игры с элементами бега	ТБ. Комплекс ОРУ. Разучить речитатив. Игра «Мы солдаты», «Вот так поза». Развивать	Развивать механическую память, общую моторику

					механическую память, общую моторику	
	Итого	102ч				

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П., «Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39124>

Дополнительная литература:

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2017;
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2016;
3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017;
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2018;
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Спорт», - 2018;
6. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016;
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2016;
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019;
9. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2017;
10. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2017;
11. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2019;
12. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2018;
13. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018;
14. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017;
15. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. II. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 20118. — С.81-85;

16. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016;
17. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: материалы 7 -й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2018;
19. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017;
20. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016;
21. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2017;
22. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, 2018. (баскетбол). – М.: Просвещение, 2017.

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование для занятий физической культурой:

- Козел гимнастический 1 шт.
- Стенка гимнастическая 1 шт.
- Скамейка гимнастическая 2 шт.
- Гимнастический коврик 10 шт
- Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий) 12 шт.
- Мат гимнастический 12 шт
- Набор для бадминтона 1шт
- Кегли 12 шт
- Фитнес мячи 12 шт
- Ноутбук 1 шт.
- Магнитофон 1 шт.
- Скакалка гимнастическая 12 шт.
- Набор мячей для спортивных игр:*
- футбольный мяч 8 шт
- футзальный мяч 8 шт

гандбольный мяч 3 шт
 волейбольный мяч 3 шт
 баскетбольный мяч 2 шт
 Скакалка 13 шт
 Мяч резиновый для ЛФК 13 шт
 Мяч для фитбола 13 шт
 Мяч мягконабивной 13 шт
 Мяч массажный 13 шт
 Сетка баскетбольная 12 шт
 Сетка волейбольная со стойками 1 шт
 Эспандер кистевой 28 шт
 Эспандер универсальный 5 шт
 Диск здоровья 12 шт
 Гантели (весом от 0,5 до 5 кг) 48 шт
 Сетка-ворота 2 шт
 Напольная груша детская 2 шт
 Боксерские перчатки детские 4 шт
 Коррекционно-развивающий набор Луна 7 шт

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата	Количество не проведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем