

МБОУ “Альшиховская сош”

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Протокол №1
от "31" 08.2023 г.

от "31" 08 2023 г.

Приказ № 93 о/д
от "31" 08.2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

для 3 класса, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2
начального общего образования
2023– 2024 учебный год

Составитель:

учитель начальных классов Юнусова Люция Асхатовна
2023

Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками. В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре во 2 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Конечная цель обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 3 б класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной,

эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

По учебному предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии с учебным планом в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Количество учебной недели 34 недели.

Требования к результатам освоения АООП:

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 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.

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

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Личностные результаты освоения АООП включают:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 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;

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;
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - 2.2 играть в подвижные игры.
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.

Содержание предмета

1 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). **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). **Ходьба и бег.** Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Ползание на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.

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).

Плавание. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.

2 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. **Ходьба и бег** Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Ползание на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Болото».

Лыжная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Велосипедная подготовка.

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.

Туризм.

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.

Плавание. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.

3 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** 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). **Ходьба и бег** Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. **Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. **Подвижные игры.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Лыжная подготовка.

Стояние на параллельно лежащих лыжах.

Велосипедная подготовка.

Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Туризм.

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, кольшшки.

Плавание. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой.

4 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Повороты на месте в разные стороны. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). **Ходьба и бег** Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. **Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Бросание мяча на дальность.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Лыжная подготовка.

Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Велосипедная подготовка.

Торможение ручным (ножным) тормозом.

Туризм.

Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.

Плавание. Открывание глаз в воде. Удержание на воде.

5 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. **Ходьба и бег** Ходьба с изменением темпа, направления движения. **Прыжки.** Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Льжная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.

Велосипедная подготовка.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.

Туризм.

Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) кольшкков при закреплении палатки на земле.

Плавание.

Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

6 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Бег в колонне. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. **Ходьба и бег** Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. **Прыжки.** Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений 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). **Подвижные игры.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Лыжная подготовка.

Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.

Велосипедная подготовка.

Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.

Туризм.

Установление стоек. Установление растяжек палатки.

Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.

7 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по двое. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. **Ходьба и бег** Бег с

изменением темпа и направления движения. **Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Вис на канате, рейке. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Метание в цель (на дальность).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Лыжная подготовка.

Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода.

Велосипедная подготовка.

Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшкков (с растяжки, из днища), складывание кольшкков 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.

Плавание. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием.

8 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Бег в колонне. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** 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). **Ходьба и бег** Преодоление препятствий при ходьбе (беге). **Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Вис на канате, рейке. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. **Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Лыжная подготовка.

Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полулочкой», «елочкой»).

Велосипедная подготовка.

Разворот на двухколесном велосипеде. Обезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).

Туризм.

Складывание костра. Разжигание костра.

Плавание. Плавание.

9 класс

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Бег в колонне. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** 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, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. **Ходьба и бег** Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). **Прыжки.** Прыжки в высоту, глубину. **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Перелезание через препятствия. **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Велосипедная подготовка.

Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Туризм.

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.

Плавание.

Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Тематическое планирование 3б класс

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1 четверть			
Физическая подготовка (Построения и перестроения) – 7ч			
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
3	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
4	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
5	Размыкание на вытянутые руки вперед	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
6	Размыкание на вытянутые руки вперед	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
7	Размыкание на вытянутые руки вперед	1	Инструктаж по технике безопасности. Занятие в спортивном зале
Физическая подготовка (Общеразвивающие и корригирующие упражнения) -9ч			
8	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	1	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
9	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	1	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
10	Одновременные (поочередные) движения	1	

	руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения		
11	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Круговые движения руками
12	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
13	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Круговые движения кистью
14	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	Поочередное разгибание пальцев
15	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	Сгибание фаланг пальцев
16	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	Работа с руками и пальцами
Ходьба и бег- 4ч			
17	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Ходьба ровным шагом
18	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Ходьба ровным шагом
19	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Ходьба ровным шагом
20	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Ходьба ровным шагом

	Прыжки- 4ч		
21	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Прыжки
22	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	
23	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Прыжки
24	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Прыжки
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание – 3ч		
25	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	Ползание на животе
26	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	Ползание на четвереньках
27	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	Ползание на четвереньках
	2 четверть Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза – 4ч		
28	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	Передача предметов в шеренге
29	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
30	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	Передача предметов в колонне
31	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Передача предметов по кругу
	Коррекционные подвижные игры- 5 ч		
32	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	Узнавание баскетбольного мяча
33	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	Ловля баскетбольного мяча
34	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с	1	Передача баскетбольного мяча

	обходом препятствия).		
35	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Подвижные игры. Соблюдение правил во время игры
36	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
	Подвижные игры – 3ч		
37	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1	Игра Соблюдение правил во время игры
38	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1	Соблюдение правил во время игры
39	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1	Игра Соблюдение правил во время игры
	Велосипедная подготовка- 3ч		
40	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда
41	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	
42	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда
	Коррекционные подвижные игры- 8 ч		
43	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	Узнавание баскетбольного мяча

44	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	Ловля баскетбольного мяча
45	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	Передача баскетбольного мяча
46	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Болото».
47	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	
48	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Броски мяча в кольцо двумя руками
49	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
50	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
	3 четверть Лыжная подготовка – 5ч		
51	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Работа с инвентарём
52	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Работа с инвентарём
53	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Работа с инвентарём
54	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	
55	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Работа с инвентарём
	Подвижные игры – 3ч		
56	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, бег, передача эстафеты.	1	Игра
57	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, бег, передача эстафеты.	1	
58	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, бег, передача эстафеты.	1	Игра

Физическая подготовка (Общеразвивающие и корригирующие упражнения) -7ч			
59	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	1	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
60	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	1	Круговые движения кистью
61	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	1	Поочередное разгибание пальцев
62	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Сгибание фаланг пальцев
63	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Работа с руками и пальцами
64	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
65	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	
	Прыжки- 4ч		
66	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Прыжки
67	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Прыжки
68	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Прыжки
69	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	

Ползание, подлезание, лазание, перелезание – 3ч			
70	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	Ползание на животе
71	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	Ползание на четвереньках
72	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
4 четверть			
Ходьба и бег- 10ч			
73	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро	1	Ходьба и бег
74	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро	1	Ходьба и бег
75	Ходьба ровным шагом, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	Ходьба и бег
76	Ходьба ровным шагом, приставным шагом, широким шагом,	1	Ходьба и бег
77	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны)	1	
78	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны)	1	Ходьба
79	Ходьба ровным шагом, приставным шагом, широким шагом,	1	Ходьба
80	Ходьба ровным шагом, в полуприседе, приседе.	1	
81	Ходьба ровным шагом, в полуприседе, приседе.	1	
82	Ходьба ровным шагом, в полуприседе, приседе. Контрольное задание.	1	Ходьба и бег
Велосипедная подготовка- 5ч			
83	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда

84	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1	Различение составных частей трехколесного велосипеда
85	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	Работа с педалью
86	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	
87	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1	
	Туризм – 6ч		
88	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла	1	Узнавание предметов туристического инвентаря
89	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла	1	Различение предметов туристического инвентаря
90	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла	1	
91	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1	Действия с рюкзаком
92	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1	Действия с рюкзаком
93	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1	Действия с рюкзаком

	Подвижные игры – 5ч		
94	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, бег, передача эстафеты.	1	игра-эстафета
95	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, бег, передача эстафеты.	1	игра-эстафета
96	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, бег, передача эстафеты.	1	
97	Эстафета.	1	
98	Эстафета. Контрольное задание.	1	Игра
	Плавание – 4ч		
99	Погружение в воду по шею, с головой	1	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде
100	Погружение в воду по шею, с головой	1	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде
101	Выполнение выдоха под водой	1	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде
102	Выполнение выдоха под водой	1	