

**Приложение
к АООП образования
обучающихся
с умеренной, тяжелой и глубокой
умственной отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями),
тяжёлыми и множественными
нарушениями развития
(вариант 2)**

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
8 класс**

**Учитель: Опалинская О.Э.
Первая квалификационная категория**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 8 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- создавать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создавать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создавать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
- способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно - игровой деятельности;
- создавать атмосферу принятия и взаимопонимания в коллективе.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная»,

что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

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

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

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

Урок включает в себя содержание разделов как «Коррекционные подвижные игры», так и «Физическая подготовка», «Туризм». В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, «Адаптивная физкультура» включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. Помещение, отведенное для занятий «Адаптивной физкультурой», должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

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

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

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» обучающихся учат:

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

В процессе обучения адаптивной физкультуре обучающихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий, спортивного инвентаря);
- знакомят, а затем закрепляют узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, обручами, гантелями и т.д.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных игр;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к упражнениям на расслабление и дыхание; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Описание места учебного предмета в Учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана – предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные, подвижные игры; физическая подготовка;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение играть и соблюдать правила в подвижных играх.

Мониторинг базовых учебных действий

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

| Баллы |
|--|
| 5 - «выполняет действие самостоятельно (без опоры на внешние средства; внешними средствами являются непосредственная помощь учителя, алгоритмы, образцы)» / «самостоятельно показывает называемый объект окружающего мира / самостоятельно называет указанный объект окружающего мира». |
| 4 - «выполняет действие <u>по образцу</u> » (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия). Например: ребенку предъявляют тарелку с бутербродом и предлагают сделать такой же бутерброд. - «выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную – предметную или графическую последовательность действий) (например, |

складывает предметы одежды с опорой на наглядно представленную последовательность, рассказывает по мнемокартинкам,

3 - «выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую) / покажи, где снегирь (покажи птичку с красной грудкой); желтый как лимон; где корова? (учитель приставляет вытянутые указательные пальцы к голове, изображает рога) и т. п.

2 - «выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия, обучающийся повторяет это действие) / не всегда показывает называемый объект окружающего мира / не всегда называет указанный объект окружающего мира.

1 - «выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь - при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука в руке», меняет локализацию прикосновения, придерживая ребенка за запястье, предплечье, локоть и др.).

0 - «выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука в руке») / «не показывает называемый объект окружающего мира / не называет указанный объект окружающего мира».

Для обучающихся по безоценочной системе:

- 5 баллов соответствуют уровню «высокий» и в отчётной документации обозначаются «В»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют уровню «средний» и в отчётной документации обозначаются «С»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют уровню «низкий» и в отчётной документации обозначаются «Н».

Для обучающихся по оценочной системе:

- 5 баллов соответствуют оценке «отлично» и в отчётной документации обозначаются «5»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют оценке «хорошо» и в отчётной документации обозначаются «4»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют оценке «удовлетворительно» и в отчётной документации обозначаются «3».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Содержание программы отражено в двух разделах: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Туризм».

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. 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, пролезание 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".

Планируемые результаты:

Предметные:

- уметь соблюдать последовательности действий в подвижной, спортивной игре;
- уметь соблюдать правила подвижной игры;
- уметь выполнять спортивные упражнения;
- владеть элементами спортивных игр;
- уметь выполнять спортивные упражнения;
- уметь соблюдать правила игры со спортивным инвентарём.
- уметь соблюдать правила игры с предметами;
- уметь проводить спортивные игры вместе с учителем или самостоятельно;

Познавательные:

- уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;
- уметь работать с несложной информацией (понимать изображение, видео, устное высказывание).

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
- придерживаться учебному поведению.

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.

Планируемые результаты:

Предметные:

- уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
- уметь выполнять строевые команды: «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «ШАГОМ МАРШ!»;
- уметь встать в круг;
- уметь размыкаться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить и бегать в колонне по одному и по двое;
- уметь преодолевать препятствия при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание);
- уметь прыгать на двух ногах, на одной, ноги врозь на месте и с продвижением вперед;

- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед;
- уметь выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения;
- уметь ползать разными способами;
- уметь переползать через предметы;
- уметь катать мяч двумя и одной рукой;
- уметь бросать и ловить мяч двумя и одной рукой;
- уметь отбивать мяч;
- уметь метать мяч на дальность;
- уметь метать мяч в цель.
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, перелазать в стороны;
- уметь переносить груз

Познавательные:

- уметь действовать по сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь и виды спорта;
- знать технику безопасности в зале и на спортивной площадке;
- знать название основных видов двигательных действий;
- знать понятия туризм, туристическое снаряжение;
- знать разновидности спортивных мячей.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться учебному поведению.
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

Туризм. Овладение различными туристическими навыками.

Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать предметы туристического инвентаря;
- знать правила поведения в походе;

Познавательные:

- уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;
- уметь работать с несложной информацией (понимать изображение, видео, устное высказывание).

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;

– уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми; придерживаться учебному поведению

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| № | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|--------------|--|
| 1 | Вводное занятие: инструктаж техники безопасности. Физические упражнения. | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнения на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Инструктаж техники безопасности</p> <p>Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Подготовка одежды и обуви для занятий физической культурой, переодевание.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: платочки.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 2 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по сигналу. Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Выполнение команд: «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «ШАГОМ МАРШ!». Повороты на месте переступанием. Ходьба в колонне по одному с выполнением физических упражнений. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Ходьба, бег по сигналу. Подвижная игра. Упражнение на внимание, на расслабление мышц. Повторить спортивный инвентарь и оборудование. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 3 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Выполнение команд: «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», « ШАГОМ МАРШ!». Повороты на месте переступанием. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Повторить название спортивного инвентаря, оборудования и снарядов. Подвижная</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | <p>игра. Упражнение на внимание, на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 4 | Упражнения с обручем. Прыжки через обруч с продвижением вперед | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы с обручем, бег, ходьба друг за другом. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под счет и счет с обручем по показу учителя, самостоятельно. Прыжки через обруч с продвижением вперед. Игры с обручем.</p> <p>Просмотр видео «Спортивные соревнования».</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 6 | Прыжки через предметы разного размера. Баскетбол | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Прыжки через предметы разного размера. 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. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, мешочек с песком.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 7 | Входной контроль успеваемости. | 1 | <p>Организация начало урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| 8 9 | Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Предметы туристического инвентаря. | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку и счет с показом учителя, самостоятельно. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.. Развивать двигательную активность, внимание. Ходьба сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Предметы туристического инвентаря. Упражнения на растяжку и гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 10 11 | Упражнения и игры в кругу с мячами | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Построения в круг. Упражнения и игры в кругу с мячами. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 12 13 | Бросок и ловля мяча одной рукой в парах. Броски (ловля) мяча в ходьбе. Баскетбол | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Бросок и ловля мяча одно рукой в парах. Броски (ловля) мяча в ходьбе. Развивать самостоятельно по сигналу. 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. Развивать двигательную активность, ловкость, внимание. Игры с мячом. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 14 | Отбивание мяча | 1 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| | одной рукой на месте и с продвижением вперед. | | «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Отбивание мяча одной и другой рукой на месте и с продвижением вперед. Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 15 16 | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Показ видеоролика «Виды спорта с мячом». Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 17 | Подвижные игры с мячом. Волейбол | 1 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, подскоки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Подвижные игры с мячом. Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 18 | Текущий контроль успеваемости за 1 триместр. | 1 | Организация начало урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Контрольные упражнения. |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| | | | Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 19 20 | Разновидности прыжков (на месте, с продвижением вперед). | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Найти на картинках показанные виды спорта с мячом. Элементы спортивных игр. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 21 22 | Игры с элементами ОРУ: «Запомни и повтори» | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учащегося, самостоятельно. Обучение совместной игре. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запомни и повтори». Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 23 24 | Игры с элементами спортивных игр. Правила поведения в походе. | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Узнавание волейбольного, футбольного, баскетбольного мяча и т.д. Игры с элементами спортивных игр «Мяч водящему», «Точная передача». Правила поведения в походе. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 25 | Бросок и ловля мяча одной рукой снизу с продвижением вперед. Баскетбол | 1 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Бросок и ловля мяча одной рукой снизу с продвижением |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | | | <p>вперед. 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.</p> <p>Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, внимание.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 26 | Коррекционные игры. Волейбол | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные игры на внимание. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, гимнастическая палка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 27 28 | Коррекционные игры с элементами эстафеты с мячом | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные игры с элементами эстафеты. Просмотр видеоролика «Спортивный инвентарь – вид спорта». Найти на картинках названные учителем виды спорта и их спортивный инвентарь.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 29 30 | Игры и упражнения с обручем. | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с</p> |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | <p>показом учителя, самостоятельно. Игры и упражнения с обручем. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.)</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 31 | Пролезание через обручи на разной высоте | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Пролезание через обручи на разной высоте (2-3 шт. боковым способом). Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 32 | Игры-эстафеты. Предметы туристического инвентаря | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры – эстафеты. Восстановительные упражнения. Предметы туристического инвентаря. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов</p> |
| 33 | Упражнения с сенсорной тропой. | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Упражнения с сенсорной тропой. Развивать, равновесие, координацию движений, двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку и гибкость.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| 34 | Прыжки на двух ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу. Правила поведения в походе. | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, подскоки, прыжки, ходьба друг за другом, Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Выполнение прыжков на двух ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание.</p> <p>Игры с выполнением прыжков на двух ногах зажав коленями мягкий модуль. Восстановительные упражнения. Правила поведения в походе.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 35 36 | Поочередные отбивание мяча в пол двумя, правой и левой руками на месте, с продвижением вперед. Волейбол | | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Поочередные удары мяча в пол правой и левой руками на месте.</p> <p>Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 37 38 | Игры - эстафеты с предметами и без предметов | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры - эстафеты с предметами и без предметов.</p> <p>Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегля, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 39 | Текущий контроль успеваемости за 2 триместр | 1 | <p>Организация начало урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| 40 | Соблюдение правил игры «Пятнашки» | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 41 | Соблюдение правил игры «Бросай-ка» | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, внимание.</p> <p>Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 43 44 | Метание в вертикальную, горизонтальную цель | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Подвижная игра Пальчиковая гимнастика.</p> |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| | | | <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кубики, ленточки.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 45 46 | Метание на дальность | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Метание на дальность. Развивать двигательную активность, внимание. Найти на картинках названные учителем виды спорта с мячом и спортивный инвентарь.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 47 | Перепрыгивание правым и левым боком, через канат, лежащий на полу с продвижением вперед | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, ловкость, внимание. Перепрыгивание правым и левым боком, через канат, лежащий на полу с продвижением вперед. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов</p> |
| 48 49 | Игры и упражнения с элементами спортивных игр | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры и упражнения с элементами спортивных игр. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.).</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов</p> |
| 50 | Перенос груза | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| | | | <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом, Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Перенос груза. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, координацию движением, внимание. Восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 51 52 | Футбол. | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Прыжки через обручи разными способами: прыжки на двух ногах правым и левым боком через обручи, «классики». 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.</p> <p>Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку и гибкость.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 53 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 54 | Эстафеты с предметами. | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | <p>с показом учителя, самостоятельно. Обучение совместной игре. Эстафеты с предметами. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 55 | Бадминтон | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Чередование ходьбы бега в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Развивать двигательную активность, внимание.</p> <p>Упражнения на растяжку, гибкость. Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 56 | Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Восстановительные упражнения. Разделить самостоятельно картинки на виды спорта и спортивный инвентарь.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 57 | Разновидности ходьбы и бега. Футбол | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Разновидности ходьбы и бега. Узнавание футбольного мяча.</p> <p>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,</p> |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| | | | <p>отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 58 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете | 1 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Обучение совместной игре. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка.</p> <p>рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 59 60 | Коррекционные упражнения и игры | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные упражнения и игры. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 61 | Промежуточный контроль успеваемости | 1 | <p>Организация начало урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| 62 63 | Метание малого мяча одной рукой с места в горизонтальную цель | 2 | <p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Метание малого мяча одной рукой с места в горизонтальную цель снизу, стоя лицом к направлению метания. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| | | | Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов |
| 64 65 | Метание малого мяча одной рукой с места в вертикальную цель | 2 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Метание малого мяча одной рукой с места в вертикальную цель, способом из-за головы через плечо, стоя лицом к направлению метания. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов |
| 66 | Метание на дальность. | 1 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Метание на дальность. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 67 | Игры с элементами спортивных игр. | 1 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Соблюдения правил совместной игры. Игры с элементами спортивных игр. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кубики. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов. |
| 68 | Подвижные игры | 1 | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. |

| | | | |
|--|--------------|-----------|---|
| | | | <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение в коллективе. Подвижные игры. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p> |
| | Итого | 68 | |

**Описание материально – технического обеспечения учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Мат поролоновый | 1 |
| 2. | Мягкий модуль | 1 |
| 3. | Канат | 1 |
| 4. | Дорожка «массажная»- | 1 |
| 5. | Набор «Следочки-Ладоски» | 1 |
| 6. | Набор балансировочные платформы «Речные камни» | 1 |
| 7. | Полусфера балансировочная | 8 |
| 8. | Набор «Коврик массажный» | 1 |
| 9. | Коврик массажный «Микс универсальный» из 8 модулей (шпы, шишки, ежики, трава) | 1 |
| 10. | Дартс Дисней с мячиками (дротиками) на липучках | 2 |
| 11. | Кольцеброс | 2 |
| 12. | Подушка воздушная | 2 |
| 13. | Дуга для пролезания h-50 см, h -60 см. | 2 |
| 14. | Фрутоковрик 120х40 см (ковролин с массажными элементами из пластмассы). | 1 |

Дидактический материал

| №п/п | Наименование |
|------|---|
| 1. | Картинки с изображением видов спорта |
| 2. | Игрушки мелкие пластмассовые (шарики, кубики) |
| 3. | Игрушки со съёмными деталями |
| 4. | Картинки с изображением спортивного инвентаря |
| 5. | Картинки с изображением животных |
| 6. | Картинки с изображением туристического снаряжения |

Раздаточный материал

| №п/п | Наименование | Количество |
|------|-------------------------|------------|
| 1. | Мячи в ассортименте | 20 |
| 2. | Флажки | 6 |
| 3. | Мячи «ежики» | 10 |
| 4. | Гимнастические палки | 10 |
| 5. | Обручи | 10 |
| 6. | Кегли | 6 |
| 7. | Мешочек с песком | 10 |
| 8. | Ленточки | 10 |
| 9. | Кубики | 6 |
| 10. | Конусы | 5 |
| 11. | Гантели | 10 |
| 12. | Скакалки | 10 |
| 13. | Массажный шарик Су-Джок | 15 |

Учебно – методическая и справочная литература

| № п/п | Наименование | Автор | Издательство, год издания | Кол – во экземпляров |
|------------------------|--|----------------------------------|---|----------------------|
| Литература для учителя | | | | |
| 1. | Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа | О.Э Аксенова, С. П. Евсеев | СПб., ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003г. | 1 |
| 2. | Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития | С. Д. Забрамная, Исаева Т. Н. | Москва, «Владос», 2014 г. | 1 |
| 3. | Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью | Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлева | СПб., ЦДК, 2013г. | 1 |
| 4. | «Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие | Л.Б. Баряева, А. Зарин | Изд-во РГРУ А.И. Герцена, 2011г. | 1 |
| 5. | Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития | Л. В. Шапкова | М.: Советский спорт, 2002г. | 1 |
| 6. | Развитие восприятия у детей - форма, цвет, звук | Г.В. Башаева | Ярославль, «Академия развития», 2007г. | 1 |
| 7. | «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополненное | Л.М. Шипицина | СПб., «Речь», 2005г. | 1 |
| 8. | Физическое развитие ребенка в дошкольном возрасте. | Н.Н. Ефименко | М., «Дрофа», 2014г. | 1 |
| 9. | Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития | Л.Н. Ростомашвили | М., Советский спорт, 2015г. | 1 |
| 10. | Адаптивная физкультура с основами кинезиологии | С.М. Бубновский | М., 2-е дополнительное издание, 2008г. | 1 |