

**Приложение
к АООП образования обучающихся
с нарушением интеллекта,
с тяжёлыми 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»
3 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 3 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.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный закон от 08.08.2024 №315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 06.11.2024 №778 «Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599);
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №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 «Школа-интернат №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта, с тяжелыми множественными нарушениями развития (Вариант 2) ГБУ КО «Школа-интернат №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 условий 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 физкультура»

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 физкультура» 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 учащимися 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 нарушением интеллекта, с тяжёлыми, множественными нарушениями развития. 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», «Подвижные игры». В работе с обучающимися с нарушением интеллекта, с тяжёлыми, множественными нарушениями развития 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 нарушением интеллекта, с тяжёлыми множественными нарушениями развития 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.

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 освоения программы:

- 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;

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

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 в нутри 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 системе электронного журнала "ЭЛЖУР", отчётной документации обозначаются «5»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют оценке «хорошо» и в системе электронного журнала "ЭЛЖУР", отчётной документации обозначаются «4»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют оценке «удовлетворительно» и в системе электронного журнала "ЭЛЖУР", отчётной документации обозначаются «3».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Содержание программы отражено в трех разделах: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Подвижные игры».

Коррекционные подвижные игры.

Цель: формирование ориентировки в пространстве, приучение действовать по сигналу, развивать ловкость, координацию движений, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- уметь соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь соблюдать правила игры;
- уметь соблюдать правила игры с предметами.

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 учебного поведения.

Физическая подготовка.

Строевые и физические упражнения, прыжки, ползание и лазание, бросок и ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча на дальность, в цель.

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

Сформировать умения и навыки:

- уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
- 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 в колонне по одному и по двое;
- уметь бегать в колонне;
- уметь передавать предметы в шеренге (по кругу, в колонне);
- уметь прыгать, прыгать на двух ногах, на одной, ноги врозь;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь преодолевать препятствий при ходьбе: перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны);
- уметь катать мяч одной рукой;
- уметь бросать и ловить мяч;
- уметь отбивать мяч;
- уметь метать мяч на дальность;
- уметь метать мяч в цель.

Познавательные:

- уметь действовать по сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь и виды спорта.

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.

Подвижные игры.

Подвижные игры на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей.

Цель: формирование ориентировки в пространстве, приучение действовать по сигналу, развивать ловкость, координацию движений, внимание посредством подвижных игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- уметь соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь соблюдать правила игры;
- уметь провести игру совместно с учителем;
- уметь соблюдать правила игры с предметами.

Познавательные:

- уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- 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. Строевые упражнения.	1	Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнения на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Инструктаж техники безопасности Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Строевые упражнения. Подготовка одежды и обуви для занятий физической культурой, переодевание. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: платочки. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
2	Спортивный инвентарь и оборудование.	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. Выполнение команд: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!». Повороты на месте переступанием. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Спортивный инвентарь и оборудование. Повторить название спортивного инвентаря, оборудования и снарядов. Подвижная игра. Упражнение на внимание, на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. 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.
3	Перестроение из шеренги в колонну, из колонны в круг.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в колонну. Из колонны в круг. Подвижная игра. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: большой, маленький мяч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

4	Построение по ориентирам (по разметке) в шеренгу, колонну из колонны в круг по сигналу.	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 с показом учителя, самостоятельно. Построение по ориентирам (по разметке) в шеренгу, колонну из колонны в круг по сигналу. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходьба, бег в колонне. Развивать двигательную активность, внимание. Закреплять знания по теме «Спортивный инвентарь, виды спорта». Пальчиковая гимнастика. Ходьба колонной за учителем. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
5	Передача предметов из рук в руки в движении	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Передача предметов из рук в руки в движении. Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: большой, маленький мяч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
6	Бросок и ловля мяча учителю	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Бросок и ловля мяча учителю. Подвижная игра с мячом. Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, мешочек с песком. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
7	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Построение по ориентирам (по разметке) в шеренгу, колонну, из колонны в круг по сигналу. 2. Выполнение команд: «Напра-ВО!». Повороты на месте переступанием. 3. Упражнения на внимание.

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
8	Игры с мячом в парах.	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. Игры с мячом в парах. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнения на растяжку и гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, мяч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
9	Упражнения и игры с обручем	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 с мячом, бег, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и счет с обручем по показу учителя, самостоятельно. Показ возможных манипуляций с обручем. Игры с обручем. Найти на картинках названные учителем виды спорта и к ним спортивный инвентарь (хоккей – клюшка). Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
10	Упражнения и игры в кругу	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Построения в круг. Упражнения и игры в кругу. 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.
11	Ходьба, бег колонной между предметами.	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. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на

			вытянутые руки вперед. Обучение ходьбе, бегу друг за другом, между предметами. Развивать двигательную активность, внимание. Пальчиковая гимнастика. Игры на ходьбу с препятствиями, восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
12	Разновидности ходьбы с остановкой по условному зрительному или звуковому сигналу.	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. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Разновидности ходьбы с остановкой по условному зрительному или звуковому сигналу. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
13	Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу.	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, подскоки, прыжки, ходьба друг за другом, Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры с выполнением прыжков на двух ногах зажав коленями мягкий модуль. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
14	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	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. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры на выполнение прокатывания мяча двумя, одной рукой учителю. Восстановительные упражнения.

			Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
15	Прокатывание мяча одной рукой друг другу.	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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку и счет с показом учителя, самостоятельно. Прокатывание мяча двумя, одной и другой рукой друг другу. Самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры на выполнение прокатывания мяча друг другу из разных исходных положений. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
16	Прокатывание мяча между предметами одной рукой.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Прокатывание мяча между предметами одной и другой рукой. 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.
17	Бросок и ловля мяча в парах.	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 с показом учителя, самостоятельно. Бросок и ловля мяча в парах. Развивать самостоятельно по сигналу. 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.
18	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Упражнения с предметом. 2. Прокатывание мяча между предметами одной рукой. 3. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед самостоятельно. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
19	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).	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. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук). Показ видеоролика «Виды спорта с мячом». Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
20	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
21	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игры в кругу.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игра «Ровным кругом», «Колобок». Показ видеоролика «Виды спорта с мячом» и найти на картинках показанные виды спорта с мячом. Подвижные игры в кругу с предметами. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.

			Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
22	Перешагивание и перепрыгивание через незначительные препятствия.	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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Перешагивание и перепрыгивание через незначительные препятствия. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, внимание. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
23	Перешагивание и перепрыгивание через препятствия правым и левым боком.	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. Перешагивание и перепрыгивание через препятствия правым и левым боком. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Упражнения на расслабления. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
24	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу.	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. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, внимание. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
25	Отбивание мяча в пол двумя руками на месте.	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 с

			показом учителя, самостоятельно. Отбивание мяча в пол двумя руками на месте. Показ видеоролика «Виды спорта с мячом» и найти на картинках показанные виды спорта. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
26	Коррекционные игры.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные игры на внимание. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
27	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу с продвижением вперед.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу с продвижением вперед. Просмотр видеоролика «Спортивный инвентарь – вид спорта». Найти на картинках названные учителем виды спорта и их спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
28	Пролезание на четвереньках под дугой.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Пролезание на четвереньках (ладони-колени, локти-колени) под дугой. Пальчиковая гимнастика. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

29	Ползание по-пластунски .	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Обучение ползанию по – пластунски. Найти на картинках названные учителем футбольный, баскетбольный мячи. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
30	Пролезание через обручи.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Пролезание через обручи. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
31	Пролезание через обручи.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Пролезание через обручи. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
32	Ходьба по доске приставным шагом, лежащей на полу.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Обучение ходьбе по доске приставным шагом, лежащей на полу в заданном направлении, развивать равновесие, двигательную активность, внимание.

			Ходьба по дорожке в заданном направлении. Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
33	Ходьба с передачей предмета из одной руки в другую вокруг себя по доске, лежащей на полу.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Обучение ходьбе с передачей предмета из одной руки в другую вокруг себя по доске, лежащей на полу. Развивать, равновесие, координацию движений, двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку и гибкость. 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.
34	Отбивание мяча в пол двумя и одной рукой на месте.	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 и музыку с показом учителя, самостоятельно. Отбивание мяча в пол двумя и одной рукой на месте. Развивать двигательную активность, внимание. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
35	Ходьба по сенсорной тропе.	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, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать тактильные ощущения. Развивать двигательную активность, внимание. Ходьба по сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, кегли. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
36	Игры – эстафеты.	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 с показом учителя, самостоятельно. Игры – эстафеты. Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегля, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
37	Игры – эстафеты с предметами.	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 музыку и счет с показом учителя, самостоятельно. Игры – эстафеты с предметами. Развивать двигательную активность, координацию движений. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегля, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
38	Коррекционные игры с мячом.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Коррекционные игры с мячом. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
39	Игры в парах с мячом.	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. Построение парами по сигналу. Игры в парах с мячом. Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.

			Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
40	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Отбивание мяча в пол двумя руками. 2. Пролезание по пластунски. 3. Ходьба по доске приставным шагом, лежащей на полу. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
41	Разновидности ходьбы с остановкой по условному звуковому сигналу с предметом.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Разновидности ходьбы с остановкой по условному звуковому сигналу с предметом. Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, внимание. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
42	Разновидности ходьбы с остановкой по условному зрительному сигналу с предметом.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Разновидности ходьбы с остановкой по условному зрительному сигналу с предметом. Коррекционные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
43	Прокатывание мяча правой и левой рукой в цель.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Обучение прокатывать мяч двумя руками в цель. Развивать

			самостоятельность развивать двигательную активность, силу, внимание. Прокатывание мяча правой и левой рукой в цель. Пальчиковая гимнастика. Упражнения на растяжку, гибкость. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
44	Метание в вертикальную цель.	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 и музыку с показом учителя, самостоятельно. Метание в вертикальную цель. 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.
45	Метание в горизонтальную цель.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Метание в горизонтальную цель. Найти на картинках названные учителем виды спорта с мячом и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
46	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед.	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, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, ловкость, внимание. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов

47	Игры с элементами спортивных игр.	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, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры с элементами спортивных игр. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов
48	Самостоятельное выполнение подскоков на правой и левой ногах попеременно.	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 с показом учителя, самостоятельно. Обучение самостоятельному выполнению подскоков на правой и левой ногах попеременно. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, координацию движением, внимание. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
49	Прыжки «ноги вместе-ноги врозь», с продвижением вперед.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Прыжки «ноги вместе-ноги врозь», с продвижением вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. 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.
50	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь	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:

	вперед правым и левым боком.		построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Прыжки на двух ногах через скакалку лежащую на полу, слегка продвигаясь вперед правым и левым боком. Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку и гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
51	Полоса препятствий.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Полоса препятствий. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
52	Соблюдение правил игры «Мяч водящему».	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Соблюдение правил игры «Мяч водящему». Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
53	Соблюдение правил игры «Стоп, хлоп, раз».	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. Соблюдение правил игры «Стоп, хлоп, раз». Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.

			Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
54	Чередование бега в медленном, среднем и быстром темпе.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Чередование бега в медленном, среднем и быстром темпе. Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку, гибкость. Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
55	Бег с препятствиями.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Бег с препятствиями. Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. Упражнения на растяжку, гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
56	Чередование бега в медленном и быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	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 и музыку с показом учителя, самостоятельно. Чередование бега в медленном и быстром темпе по сигналу в заданном направлении. Восстановительные упражнения. Разделить самостоятельно картинки на виды спорта и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

57	Бег в медленном и среднем темпе через полосу препятствий.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Бег в медленном и среднем темпе через полосу препятствий. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
58	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	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. Обучение совместной игре. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
59	Лазание на гимнастическую стенку вверх – вниз самостоятельно.	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. Лазание на гимнастическую стенку на вверх – вниз самостоятельно. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
60	Лазание на гимнастическую стенку вверх – в сторону самостоятельно.	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. Лазание на гимнастическую стенку на вверх – в сторону самостоятельно. Развивать координацию движений. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
61	Метание малого мяча одной рукой с места.		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, 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
62	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.		Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Бег с препятствиями. 2. Метание мяча в цель. 3. Соблюдение правил игры. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
63	Подвижная игра «Метко в цель».	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. Обучение совместной игре. Подвижная игра «Метко в цель». 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.
64	Коррекционные игры с обручем.	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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Коррекционные игры с обручем. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

65	Метание малого мяча одной рукой с места в цель.	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 малого мяча одной рукой с места в 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	Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит».	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. Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит». 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.
67	Подвижные игры.	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. Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение в коллективе. Подвижная игра. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

68	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	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. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег, прыжки через кубики, передача эстафеты. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох – 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кубики Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
	Итого	68	

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

№п/п	Наименование	Количество
1.	Мат поролоновый	1
2.	Мягкий модуль	1
3.	Канат	1
4.	Дорожка «массажная»-	1
5.	Набор «Следочки-Ладочки»	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 (шипы, шишки, ежики, трава)	1
10.	Дартс Дисней с мячиками (дротиками) на липучках	2
11.	Кольцесброс	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

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
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.	Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии	С.М. Бубновский	М., 2-е дополнительное издание, 2008г.	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