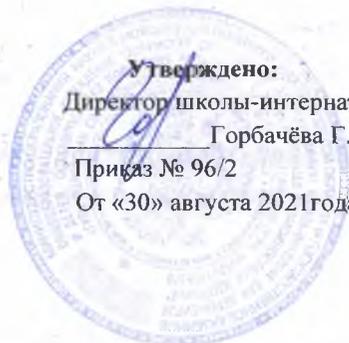


Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано:
На заседании МО
Протокол №1
От «30» августа 2021г.

Принято:
На педагогическом совете
Протокол №1
От «30» августа 2021г.

Утверждено:
Директор школы-интерната
Горбачёва Г.Н.
Приказ № 96/2
От «30» августа 2021года



Рабочая программа

По учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Класс: 4

Программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее — АООП) образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

Учитель: Кузнецова И.С.

с. Золино

2021 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета, курса
3. Описание места предмета в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала
5. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы
6. Содержание учебного предмета
7. Тематический план
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Пояснительная записка

Индивидуальная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее —АООП) образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).
- Индивидуального учебного плана ГКОУ “Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья” на 2021-2022 учебный год.
- Учебного календарного графика ГКОУ “Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья” на 2021-2022 учебный год.

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

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел

«Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В Учебном плане ГКОУ « Золинская специальная(коррекционная)школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2021 -2022 учебный год на изучение данного курса отводится:

в 4 классе – 68 часов в год(2 ч. в неделю)

4.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» рассматриваются в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающегося.

Личностные результаты освоения включают:

- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

Предметные результаты освоения включают:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, , спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

5. Система оценки достижения обучающимся планируемых результатов освоения учебного предмета

В промежуточную аттестацию включена диагностика предметных результатов, специфичных для предметной области «Адаптивная физкультура», готовность их применения. В конце изучения раздела проводятся диагностические задания, разработанные учителем, осуществляется наблюдение за выполнением обучающегося этих заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения.

Критерии оценивания результата обучения

Уровни самостоятельности при выполнении заданий	
- не выполняет задание	-
- выполняет задание со значительной помощью	ЗП
- выполняет задание с частичной помощью	ЧП
- выполняет задание по образцу	О
- выполняет задание самостоятельно, применяет на практике	СОШ

<i>Реакция на воздействия</i>	
- негативная реакция	НГ
- нейтральная реакция	НР
- положительная реакция	ПР

Предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последнего месяца учебного года, путем наблюдения за выполнением обучающимся специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения в соответствии с теми же критериями. Итоговые результаты, за оцениваемый период, оформляются в форме мониторинга и анализа данных на каждого учащегося в Карте оценки динамики обучения, на основе которых составляется итоговая характеристика, делаются выводы и ставятся задачи для СИПР на следующий учебный год. Карта оценки динамики обучения хранится в Портфолио обучающегося.

Формы итоговой и промежуточной аттестации

Предметная область	Класс	Формы промежуточной аттестации
		4 класс
	Учебные предметы	
1.Физическая культура	1.1 Адаптивная физкультура	Индивидуальная оценка двигательных навыков через педагогическое наблюдение

6.Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Коррекционные подвижные игры. (8/8ч.)

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача

волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.(20/20ч.)

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носов лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.(40/40 ч.)

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.

7. Тематическое планирование (4 класс)

Итоги по учебному предмету за год обучения: 68 часов

№	Наименование раздела	Количество часов
раздела		
1	Коррекционные подвижные игры.	8
2	Лыжная подготовка.	20
3	Физическая подготовка.	40
ИТОГО		68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

68 часов в год (2ч. в неделю)

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов				
1.		1 четверть(16 часов) Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры.	1	Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов
2.		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> ОРУ без предмета. Дыхательные упражнения. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя; «змейкой». Подвижная игра «Кто быстрее?» <i>Корректирующие упражнения:</i> Перекладывание теннисного мяча из правой руки в левую и обратно
3.		Построения и перестроения	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег. ОРУ. <i>Основные упражнения:</i> Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание на

				вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам. Перестроение в круг, взявшись за руки. Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону.
4.		Ходьба с различными движениями рук и ног	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой, ходьба между предметами. ОРУ</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на внешних сводах стопы, руки на поясе. Ходьба по разметке спортивной площадки: по боковым линиям – руки к плечам; по лицевым линиям – руки за спину. Ходьба с наклонами вперед, руками касаться пола. Ходьба с маховыми движениями правой (левой) ногой; с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Аист ходит по болоту».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).</p>
5.		Ходьба с изменением темпа	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Согласование ходьбы с хлопками. Ходьба с изменением темпа за учителем. Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.</p>
6.		Бег с изменением	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках; приставным шагом.

		направления и темпа движения		<p>Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.). Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>
7.		Ходьба и бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на пояс, за спиной, к плечам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя. Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных).</p> <p>Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p>
8.		Катание мяча по полу	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег по прямой и с обеганием предметов.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Движения руками вверх, вперед, в стороны, к плечам. Наклоны вперед с мячом в руках. Перекатывание мяча из руки в руку перед собой. Прокатывание мяча по полу перед собой в движении. Катание мяча между предметами. Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели. Подвижная игра «Ленточки».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад</p>
9.				

10.		Преодоление препятствий при ходьбе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками..</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом. Подвижная игра «Хвостики».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>
11.		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой и над головой. Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие «кирпичики». Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой.</p>
12.		Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Прыжки на месте на двух, одной ноге. Прыжки вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. Прыжки с продвижением вперед</p>

				по ориентирам (к кубикам, набивным мячам). Игра «Прыг-скок». <i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).
13.		Прыжки в длину с места	2	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ. <i>Основные упражнения:</i> Прыжки на месте на двух ногах.. Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимнастический мат. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек». <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок»
14.				
15.		Передача предметов	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. <i>Основные упражнения:</i> Передача мяча из руки в руку перед собой. Передача предметов (мяча, кубика, флажка) в тройках в правую и левую сторону. Передача предметов во встречных колоннах. <i>Корректирующие упражнения:</i> Из положения сидя лечь, сесть.
16.		Прыжки вверх	1	<i>Подготовительные упражнения:</i>

17.			
18.		Преодоление небольших препятствий	1
19.		Метание мяча в стену	2

Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.

Основные упражнения:

Прыжки 1 – 2 рейку гимна/стенки, держась руками на уровне головы.

Прыжки через натянутый шнур ($h=10-15$ см). Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч)

Корректирующие упражнения:

Сгибание фаланг пальцев.

Подготовительные упражнения:

Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ.

Основные упражнения:

Бег в «коридоре»; ходьба по гимнастической скамейке; из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ногами) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки; пролезть сквозь обруч, перешагнуть через 2 – 3 набивных мяча; проползти на животе по гимна/мату; подлезть под натянутым резиновым жгутом ($h = 60 - 80$ см). Ходьба по «кирпичикам» (6 – 8 шт)

Корректирующие упражнения:

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке

Подготовительные упражнения:

Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.

20.				<p><i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. Метание мяча в пол около стены правой, левой рукой. Метание мяча в стену одной, двумя руками различными способами. Метание мяча за голову, стоя спиной к стене. Метание в вертикальную цель.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> И.п. – полунаклон вперед. Расслабление мышц рук.</p>
		Раздел программы: Коррекционные подвижные игры - 14 часов		
21.	22.	Подвижные игры с элементами ОРУ. Игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет».	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег с изменением направления (за учителем).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища. Игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>
23.				24.

				Дыхание по подражанию: «понюхать цветок».
25.		Подвижная игра с бегом «Возьми ленточки».	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Взмахи ногой вперед, назад.</p>
26.		Подвижные игры с метанием, бросками мяча «Подвижная цель», «Попади в обруч».	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока от пола. Удары по мячу в пол. Подвижные игры «Подвижная цель», «Попади в обруч».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>
27.				

28.		Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов</p>
29.		Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением.	4	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p>
30.	<p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»</p>			
Раздел программы: Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе				
31.		Игры на свежем воздухе Подвижные игры на санках «Попрыгунчики», «Парное катание».	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Подвижные игры на санках «Попрыгунчики», «Парное катание».</p>

32.	Игры на свежем воздухе. Подвижные игры со снежками «Метание снежков», «Игра в снежки».	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе. <i>Основные упражнения:</i> Слепить снежок и выполнить бросок. Подвижные игры со снежками «Метание снежков», «Игра в снежки».
33.			
34.	Лыжная прогулка ТБ при использовании лыжного инвентаря	6	<i>Ознакомление.</i> Переноска лыж. Выход на площадку. <i>Начальное разучивание:</i> Построение на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно. Очистка лыж. <i>Углубленное разучивание. Повторение.</i> (содержание предыдущих уроков)
35.	Выполнение скользящего шага с палками: одно (несколько) скольжений.	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе. <i>Основные упражнения:</i> Подвижные игры «Кто первый к флажку», «Кто быстрее»
36.			
37.	Выполнение скользящего шага с палками: одно (несколько) скольжений.	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе. <i>Основные упражнения:</i> Подвижные игры «Снежная карусель», «Мячом по булаве»
38.			
39.	Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой».		Соблюдение последовательности действий при подъеме.
40.			

41.		Преодоление подъемов ступающим шагом «полуелочкой», «елочкой»).		Соблюдение последовательности действий при подъеме.
42.				
43.		выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок		Соблюдение последовательности действий при спуске.
44.				
45.	Раздел программы: Физическая подготовка			
46.		Элементы спортивных игр: футбол	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа. Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Разведение и сведение пальцев рук</p>
47.				
48.		Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. <i>Корректирующие</i></p>
49.				

50.		Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	2
51.			
52.		Равновесие	2

упражнения: Из положения сидя лечь, сесть.

Подготовительные упражнения:

Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

Основные упражнения:

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали.

Корректирующие упражнения:

Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»

Подготовительные упражнения: Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.

Основные упражнения:

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение

53.				<p>на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево</p>
54.		Спрыгивание с высоты	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Спрыгивание с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимнастической стенки. Игра «Лягушка».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «надуй шарик»</p>
55.				
56.		Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с малыми мячами</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание мячей различного диаметра вверх и ловля их. Броски вверх и ловля после отскока от пола. Игра «Набрось кольцо».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения кистью.</p>
57.				

58.		Сбивание предметов	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание большого мяча вверх. Сбивание кеглей большим мячом с различного расстояния (с отметки). Выбивание мяча из круга. Сбивание малым мячом пирамиды из кубиков.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)</p>
59.				
60.		Передача большого мяча в колонне	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Перекладывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой. Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</p>
61.				
62.		Метание малого мяча с места через натянутую веревку	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Перекатывание мячей в парах под веревкой. Броски в парах под натянутой веревкой. Метание малого мяча с места через натянутую веревку одного мяча.</p>
63.				

64.		Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность	2	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча. <i>Основные упражнения:</i> - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в цель (подвешенный мяч, обруч); - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м; - метание теннисного мяча на дальность с места. Подвижная игра «Движущаяся мишень». <i>Корректирующие упражнения:</i> поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках</p>
65.				
66.		Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	Разучивание подвижной игры.
67.		Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»
68.		Подвижная игра «Самый быстрый»	1	Разучивание правил игры.

8. Материально-техническое оснащение учебного предмета :

Перечень спортивного инвентаря:

- гимнастические брусья, мостики, козлы, маты;
- обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли;
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- стол для настольного тенниса;
- канат;
- секундомер;
- шведская стенка.
- лыжи.

