



Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
руководитель ШМО
 Т.С. Пыхтина
Протокол №
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
КГБОУ «Алейская
общеобразовательная
школа-интернат»
 О.В. Крапп
Приказ № 151
от «28» 08 2024 г.



Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 класс

срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработана: В.Ю. Сафенина
учителем начальных классов

г. Алейск, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету "Математика" составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебный план КГБОУ "Алейская общеобразовательная школа - интернат".

Цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

3. Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на

результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

К предметным результатам освоения АООП относятся:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой

рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов программы	Примерное распределение количества часов
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Гимнастика»	20
3	«Лёгкая атлетика»	24
4	«Лыжная и конькобежная подготовка»	15
5	«Игры»	36
Итого:		99

Распределение программного материала по четвертям

класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	итого
1	25ч.	23ч.	27ч.	24ч.	99ч.

Календарно-тематическое планирование по предмету "Адаптивная физическая культура", 1 класс

№ раздела и темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
I четверть					
Знания о физической культуре					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий.	1			Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1			Обучаются основным правилам чистки одежды и обуви. Усваивают правила личной гигиены.
3	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.	1			Знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки.
4	Значение и основные правила закаливания. Физические качества.	1			Знакомятся с правилами закаливания.
Лёгкая атлетика					
5	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1			Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.

					Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
6	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
7	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
8	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа.

					Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
9	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1			Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
10	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
11	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ. К/и «Повтори движение». Бег с захлестом голени.

12	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1			Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.
13	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
14	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на Месте с касанием висящего предмета.

					Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
15	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на Месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1			Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на Месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
Игры					
17	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	1			Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
18	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная	1			Подводящие упражнения. Передачи и

	игра «Волки во рву».				ловли мяча на месте Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
19	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1			Подводящие упражнения. Передачи и ловли мяча на месте. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
20	Передача и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву»	1			Подводящие упражнения. Передачи и ловли мяча на месте Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
21	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1			Подводящие упражнения. Ведение мяча на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары

					мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным
22	Ведение мяча на месте Подвижная игра «Волки во рву»	1			Подводящие упражнения. Ведение мяча на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным. Подвижная игра «Волки во рву»
23	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1			Подводящие упражнения. Ведение мяча на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным
24	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Попади в мяч».
25	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс

					ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
II четверть					
26	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Попади в мяч».
27	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1			Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Попади в мяч».
28	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1			Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Попади в мяч».
Гимнастика					
29	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

					гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
30	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1			Разучивают разминку, направленную на развитие координации движений. Разучивают подвижную игру «Флаг на башне»
31	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1			Разучивают разминку, направленную на развитие координации движений. Разучивают подвижную игру «Флаг на башне»
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1			Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1			Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.

					Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
34	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1			Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
35	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1			Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1			Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.

					<p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>
38	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Лазанье по канату произвольным способом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>
39	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по канату, руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и</p>

					левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»
40	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1			Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
41	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
42	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1			Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
43	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1			Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая

					предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
44	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1			Подводящие упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1			Подводящие упражнения. Лазание по канату. Упражнение на гибкость Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
46	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1			Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на

					гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
47	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1			Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
48	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1			Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
III четверть					
49	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1			Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
Лыжная и конькобежная подготовка					
50	Т. Б. на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1			Научиться определять температурный режим. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться ступающим шагом; соблюдать правила поведения

					во время занятий лыжами.
51	Скользкий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1			<p>Научиться определять температурный режим.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Научиться строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами</p>
52	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты с переступанием.	1			<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанции; применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; объяснять и осваивать технику подъемов, спусков, поворотов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанции; применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; объяснять и осваивать технику подъемов, спусков, поворотов.</p>
53	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1			Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами.
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1			Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами.
55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1			Проявлять выносливость при прохождении тренировочных

					<p>дистанции; применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; объяснять и осваивать технику подъемов, спусков, поворотов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанции; применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; объяснять и осваивать технику подъемов, спусков, поворотов.</p>
56	Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1			<p>Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами.</p>
57	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой».	1			<p>Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами.</p>
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1			<p>Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами.</p>
59	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500м	1			<p>Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий лыжами.</p>
60	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Одежда и обувь конькобежца.	1			<p>Научиться определять температурный режим.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий конькобежной подготовкой.</p>

					Научиться строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий.
61	Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Упражнение на снятие и одевание ботинок.	1			Научиться строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий. Научиться снимать и одевать ботинки. Познакомиться с правилами предупреждения травм и обморожений при занятии на коньках.
62	Упражнение приседание и удержания равновесия на коньках.	1			Строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий с коньками. Учиться приседать и удерживать равновесие на коньках.
63	Упражнение на имитацию правильного падения на коньках.	1			Строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий с коньками. Осваивать умение имитации правильного падения на коньках.
64	Упражнение перенос тяжести с одной ноги на другую.	1			Строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий с коньками. Осваивать умение переносить тяжесть с одной ноги на другую.
Игры					
65	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			Описывать разучиваемые технические

					<p>действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
66	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
67	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
68	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>

					Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
69	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
70	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
71	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

					Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
72	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
73	Подвижная игра «Попади в мяч».	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
74	Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении: шагом и бегом. Эстафета	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>

75	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1			Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
IV четверть					
76	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
77	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
78	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из

					<p>спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
79	Ловля мяча, отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
81	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила</p>

					техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
82	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель»..	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
83	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
Лёгкая атлетика					
84	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».

85	Высокий старт. Бег 30 м.	1			Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
86	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1			Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
87	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1			Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречники». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.
88	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1			Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
89	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега	1			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие). Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,

					выносливости, гибкости. Уметь согласовывать свои действия с действиями играющих.
90	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1			Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за кант. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
91-92	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	2			Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречники».
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега	1			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие). Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Уметь согласовывать свои действия с действиями играющих.
94	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м	1			Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт.

					Поддержание заданного ритма бега держась за кант. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
95	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Прыжок в длину с разбега. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
96-97-98	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Совушка».	3			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие). Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Уметь согласовывать свои действия с действиями играющих.
99	Игра с бегом и прыжками «Прыгающие воробышки».	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература

Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант1).

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный и 1-4 классы. Под редакцией В.В.Воронковой. М: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
2. Волейбольная сетка
3. Баскетбольные кольца на щитах.
4. Теннисный стол (теннисные мячики, ракетки)
5. Скакалки, обручи
6. Маты гимнастические
7. Конь гимнастический
8. Стойки, планка для прыжков в высоту
9. Мячи для метания
10. Канаты для перетягивания
11. Игра «Дартс»
12. Секундомер
13. Скамейки гимнастические жесткие
14. Гантели
15. Лыжи
16. Перекладина гимнастическая пристенная
17. Рулетка, свистки
18. Канаты для лазания и перетягивания.

19. Мостик гимнастический подкидной жёсткий.

20. Шахматы, шашки.

Лист корректировки рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура»

Кол-во пропу- щенных уроков	Корректируемый раздел (кол-во часов по плану/ кол-во часов после корректировки)	Корректируемые темы (кол-во часов по плану/кол- во часов после корректировки)	За счёт чего проведена корректировка	Сроки проведения план/факт	Причина корректировки

--	--	--	--	--	--

