

Муниципальное образование «Усть-Илимский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Рассмотрено

MC

Протокол № 1

От «31» августа 2023г.

Председатель MC

 Е.В. Зепп

Утверждаю

Приказ № 70а

от «31» августа 2023г.

Директор МОУ «Тубинская
СОШ»

Л.А. Солдатенко



ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Адаптивная физическая культура»

По адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

2 класс

Составитель: Космынина Татьяна
Николаевна
учитель физической культуры.
первой квалификационной категории

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой

В раздел «**Основы гимнастики**» включены физические упражнения которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер(правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел «**Физическая подготовка**» включает в себя элементарное освоение построений, перестроений, ору без предметов и с предметами, ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим. получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвижения формирование и

совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений). поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. стимуляция появления новых движений;

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии АОП (2 вариант) входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю(18 часов – 1 четверть, 14 час – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть). Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

. Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Основы гимнастики».

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

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов.* Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В раздел «основы гимнастики» включены освоение различных элементарных построений, перестроений, обучение ору с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития: первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ). второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д. третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п. четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д. Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Общая подготовка:

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления совместно с учителем. Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким поднимание бедра.

Бег:(Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег по ориентирам; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча в цель. Метание с места.

Основы гимнастики:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Бег в колонне по прямой и со сменой направлений с учителем.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- **упражнения на дыхание:** согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.
- **упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:** разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. - **упражнения на расслабление мышц:** помахивание кистью.
- **упражнения для формирования правильной осанки:** самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. -**упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:** сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочеков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.
- **упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):**лежа на спине, на животе, поднимание ноги; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.
- с флагами:** выполнение общеразвивающих упражнений с флагами в раках на месте (по показу). Движение руками с флагами при ходьбе.
- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.
- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.
- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка.. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической скамейке . Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (, « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», «Карлики-Великаны»,),

Игры с бегом и прыжками, « К своим флагам»,» Болото», Прыг-скок» , « Удочка», Эстафеты,).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», « Поймай предмет», « Сбей кеглю», « Кольцеброс»).

СИСИТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

минимальный уровень, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;

достаточный уровень, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.). А такой раздел как «велосипедная подготовка», «плавание» не проводится ввиду отсутствия материально-технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

Получит возможность научиться:

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть (18 часов).

№ п/п темы	Тема урока	Кол -во часо в	Дат а	Вид учебной деятельности
	Вводный урок.		2	
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1		Техника безопасности на уроке физкультуре, правила поведения на уроке. Наличие спортивной формы и оборудования.
2.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1		выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйсь!» ходьба и бег «стайкой» за учителем. построение в одну шеренгу на боковой линии; выполнение

			команд по показу учителя «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»
3-4.	Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».	2	Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю Знать команды «Равняйсь!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам
	Ходьба и бег.		
5-6.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	2	Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.
7-8.	Ходьба с изменениями направления.	2	Ходьба в колонне по одному за учителем. Слушает и понимает инструкцию к заданию Сохранение осанки при ходьбе. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами, с изменением направления. <i>Корrigирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).
9-10.	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	2	Развивать быстроту и ловкость Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила поведения на дистанции. <i>Подводящие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. <i>Основные упражнения:</i> ходьба и бег по прямой ($S=15-20$ м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке. <i>Корrigирующие упражнения:</i>

				произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
11-12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2		<p><i>Подводящие упражнения:</i> принятие исходного положения для построения и перестройки: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног Учить основным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>
13-14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	2		<p>Развивать координацию и точность движений Знать части тела и уметь показать их Правильное выполнение упражнений Название исходных положений физических упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Улей». <i>Основные упражнения:</i> движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Движения головы: наклон вперед, влево, вправо. Повороты головы. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. <i>Корригирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев. Мах, наклон, поворот.</p>
15-16	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	2		<p>Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. <i>Подводящие упражнения:</i> перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. <i>Основные упражнения:</i> прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимн/мат;</p>
17-18	Метание .Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит».	2		<p>Обучить узнавать различные мячи. Развитие тактильной чувствительности. Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру. Способен выполнить посильное задание с помощью Название спортивного инвентаря <i>Подводящие упражнения:</i> Подбрасывание мяча вверх двумя руками. <i>Основные упражнения:</i></p>

				броски мяча двумя руками от груди в руки учителю; ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом <i>Корректирующие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Домик»
--	--	--	--	--

II четверть класс (14 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Вид учебной деятельности
	Основы гимнастики		2	
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	1		Построения и перестроения по ориентирам Развитие ориентировки в зале и конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы). Знать понятия «колонна», «шеренга».
	ОРУ без предметов.			
2.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1		Выполнение простейших движений различных пространственных направлениях. Обучить сохранять правильного положения головы и туловища при выполнении упражнений. Знать положения рук: на поясе, руки вверх, махи руками, круговые вращения руками, движения головы влево, вправо, вперед, назад.
3.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		<i>Основные упражнения:</i> сгибание и разгибание пальцев рук в кулак, круговые вращения кистями. Схватывание предметов. Хват, захват мелких предметов. Пальчиковая гимнастика. <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание и разгибание в голеностопных суставах.
4.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1		Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Выполнение упражнений в разном положении тела: И.П.(стоя, лежа на спине, животом вперед). Упражнения в расслаблении под спокойную музыку. Корректирующие упражнения: контроль дыхания (дыхание на выдох).

5-6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами).	2		Формирование осанки, укрепление верхнего плечевого пояса. Способствовать развитию мелкой и крупной моторики. Слушать ученика.
7-8.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	2		Развивать силу и ловкость. Освоение двигательных навыков последовательности движений. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно. <i>Основные упражнения:</i> лазание по наклонной гимн/скамейке установленной на 3-4 рейке г/с животе, на четвереньках, в упоре согнувшись. <i>Корригирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке
9-10	Лазание по гимнастической стенке.	2		Коррекция и развитие пространственной временной дифференцировки и последовательности движений. Развивать координацию движений. Освоение двигательных навыков последовательности движений. Правильно захватывать различные предметы. Название спортивного инвентаря. <i>Подводящие упражнения:</i> вис на гимн/стенке со страховкой учителем. <i>Основные упражнения:</i> лазание по гимн/стенке вверх на несколько ступенек. <i>Корригирующие упражнения:</i> круговые движения кистью. Виды
11-12.	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2		Развитие ловкости, быстроты реагирования. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках, на животе. <i>Основные упражнения:</i> подлезание под препятствия, на четвереньках и в ползании. <i>Корригирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке
13.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1.		Развивать координационные способности и точность движений.

				<p><i>Подводящие упражнения:</i> перешагивание через препятствие (высота=15-20 см); стойка на одной ноге у опоры.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба по скамейке с предметом с помощью учителя. Стойка на одной ноге на г/скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ногу (выполнять со страховкой учителя).</p> <p><i>Корrigирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p> <p>Опора</p>
14.	Передача, перенос предмета(груза).	1		<p>Развитие мелкой моторики рук и координационных способностей.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> передача предмета в шеренге, колонне, попеременно.</p> <p><i>Основные движения:</i> коллективные переноски груза. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>

III четверть 2 класс (20 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
		2		
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		Правила поведения на уроке и безопасность в зале. Наличие спортивной формы и обуви на уроке. Гигиена. Основные команды. Иргы. Внимание. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
2-3.	Коррекционные игры.	2		Коррекция памяти и внимания. Развитие тактильной чувствительности. Основные упражнения: Разучивание игры «Запомни порядок», «Что изменилось»
4-5.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. Умение выполнять инструкции педагога
				<p><i>Подводящие упражнения:</i> отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в сторону, назад держась за опору.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Удочка»</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p>

				сгибания-разгибания в голеностопных суставах.
6-7.	Подвижные игры с бегом.	2		<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре.</p> <p>Правила игр.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перешагивание и перепрыгивание из обруча, лежащие на полу.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Игры «Пятнашки», «Догони обруч». Эстафеты.</p> <p><i>Корrigирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).</p> <p>Обруч</p>
8-9.	Подвижные игры с прыжками.	2		<p>Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Коррекция психических процессов.</p> <p>Уметь выполнять простые правила игр.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки партнера или одну руку).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Игры «Перепрыгивание через шнур», «Догони предмет»., «Прыг- скок»</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i> захватывание и перекатывание пальцами различных предметов.</p>
10-11.	Подвижные игры с мячом.	2		<p>Развивать зрительно-моторную координацию.</p> <p>Развивать тактильную чувствительность.</p> <p>Умение вести совместные действия с партнером.</p> <p>выполнять задания по образцу и показу.</p> <p>Проявлять интерес к подвижным играм.</p> <p>Правила игр</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> прокатывание мяча одной рукой друг другу.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч».</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p>Захват</p>
12-13.	Подвижные игры с бегом.	2		<p>Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, точности движений</p> <p>Охотно участвует в совместной деятельности</p>

				Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила игр <i>Подводящие упражнения:</i> бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем. <i>Основные упражнения:</i> игры «Беги ко мне», «Догони мяч». <i>Корrigирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот). Направление
14-15.	Игры с бегом и прыжками	2		Развивать внимание и точность движений Коррекция психических процессов. Умение радоваться успехам: выше прыгнувший быстрее пробежал и др. Соблюдать простейшие правила игры Правила игр <i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на месте на одной ноге, двух ногах <i>Основные упражнения:</i> игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок». <i>Корrigирующие упражнения:</i> сгибания-разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)
16-17.	Подвижные игры с мячом	2		Развивать зрительно-моторную координацию Развивать тактильную чувствительность Координация движений двумя руками Доброжелательно относиться к партнерам по игре Правила игр <i>Подводящие упражнения:</i> собирание малых мячей в пластмассовую корзину. <i>Основные упражнения:</i> игры «Поймай мяч», «Попади в круг». <i>Корrigирующие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Моя семья» Партнер
18-20.	Подвижные игры.	3		Улучшение эмоционально-волевой сферы активизация психических процессов: восприятие, внимание, память. Основные движения: игра «догони меня», «метко в цель», «Найди предмет в зале», «Удочка», «Болото», и т.д

IV четверть 2 класс (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
----------	------------	-----------------	------	---------------------------

темы				
1.	Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.	1	2	Повторение правил поведения на уроке, наличие спортивной формы. Ознакомление с правилами поведения во время игр.
2-3.	Строевые упражнения.	2		Умение выполнять согласованные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя. Организация детей на уроке. <i>Основные движения:</i> Построение в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».
4-5.	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	2		Развивать быстроту и координацию движений Выполняет стереотипную инструкцию Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме Правильная постановка стопы при ходьбе <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции. <i>Основные упражнения:</i> пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах, шеренге, колонне. <i>Корrigирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Быстро, медленно
6-7.	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	2		Согласованное выполнение действий с предметами Польза физических упражнений. Концентрация внимания на предмете. Подводящие упражнения: Ходьба по кругу, в колонне с учителем. Основные движения: перешагивание через небольшие предметы(мячи большие, обруч. гимнастич. палка. Игра « Что изменилось». Коррекция плоскостопия.
8-9.	Разновидности бега. Бег по прямой.	2		Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц стопы Освоение двигательных навыков. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. <i>Подводящие упражнения:</i> Бег в колонне по одному. <i>Основные движения:</i> Бег в заданном направлении. Коррекция дыхания.
10-11	Бег на короткие дистанции.	2		Развивать быстроту и ловкость. Выполнение задания от начала до конца

				<p>Этапы выполнения упражнения.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба, ОРУ без предмета</p> <p><i>Основные упражнения:</i> бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя</p> <p><i>Корrigирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Дистанция.</p>
12-14.	Виды прыжков. Прыжки в длину.	3		<p>Развивать скоростно-силовые качества. Развивать пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Координация толчка двумя ногами Мягко приземляться в прыжках</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. Прыжки в длину с места в заданную зону.</p> <p><i>Подвижные игры с прыжками Корrigирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).</p>
15-16	Метание теннисного мяча с места и в цель.	2		<p>Развивать силу и ловкость. Последовательность движений с предметами Фиксирует взгляд на цели. Выполняет правильный захват мяча.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><i>Корrigирующие упражнения:</i> перекладывание мяча из одной руки в другую. Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании. Целенаправленные действия. Фиксирует взгляд на цели. Использование массажного мяча</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного</p>

				<p>малого мяча.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой;- метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м. Игра « Кто дальше бросит».
--	--	--	--	---