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

Рассмотрено

МС

Протокол № 1

От «31» августа 2023г.

Председатель МС

_____ 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)

6 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). подержание 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 АООП (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 АООП 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 словестным, 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 развитии 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 мешочков 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 флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками 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 двумя 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 флажках»,» 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 проводятся в виду 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 часов	Дата	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.
	Строевые упражнения.			
2.	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. Ходиба 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. *Подводящие упражнения:* ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами, с изменением направления. *Корригирующие упражнения:* 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. *Подводящие упражнения:* произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. *Основные упражнения*: ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке. *Корригирующие упражнения:*

				произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
11-12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2		*Подводящие упражнения:* принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног Учить основным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений.
13-14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	2		Развивать координацию и точность движений Знать части тела и уметь показать их Правильное выполнение упражнений Название исходных положений физических упражнений *Подводящие упражнения:* пальчиковая гимнастика «Улей». *Основные упражнения:* 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. *Корригирующие упражнения:* сгибание фаланг пальцев. Мах, наклон, поворот.
15-16	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра « Удочка».	2		Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. *Подводящие упражнения:* перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. *Основные упражнения:* прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимн/мат;
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		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 *Подводящие упражнения:* Подбрасывание мяча вверх двумя руками. *Основные упражнения:*

				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 *Корригирующие упражнения:* пальчиковая гимнастика «Домик»

II четверть (14 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельно
	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 к конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы). Знать понятия «колонна», «шер
	ОРУ без предметов.			
2.	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1		Выполнение простейших движ различных пространственных направлениях. Обучить сохран правильного положения головы туловища при выполнении упр Знать положения рук: на поясе руки вверх, махи руками, круго вращения руками, движения го влево, вправо, вперед, назад.
3.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		*Основные упражнения:* сгибан разгибание пальцев рук в кулак круговые вращения кистями. С предмет. Хват, захват мелких п Пальчиковая гимнастика. *Корригирующие упражнения:* сгибание и разгибание в голено суставах.
4.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1		Сохранение правильной осанки выполнении упражнений. Осно упражнения: наклоны туловищ влево, вперед, назад. Наклоны Выполнение упражнений в раз И.П.(стоя, лежа на спине, живо Упражнения в расслаблении по спокойную музыку. Коррегиру упражнения: контроль дыхания выдох).

5-6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами).	2		Формирование осанки, укрепле верхнего плечевого пояса. Способствовать развитию мелк крупной моторики. Слушать уч
7-8.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	2		Развивать силу и ловкость Освоение двигательных навыко последовательности движений. *Подводящие упражнения:* ходьба по гимн/скамейке с пом учителя и самостоятельно. *Основные упражнения:* лазание по наклонной гимн/ска установленной на 3-4 рейке г/с животе, на четвереньках, в упо согнувшись. *Корригирующие упражнения:* противопоставление первого па остальным на одной руке
9-10	Лазание по гимнастической стенке.	2		Коррекция и развитие простран временной дифференцировки и движений. Развивать координацию движе Освоение двигательных навыко последовательности движений. Правильно захватывать различ предметы Название спортивного инвента *Подводящие упражнения:* вис на гимн/стенке со страховк учителем *Основные упражнения:* лазание по гимн/стенке вверх н несколько ступенек. *Корригирующие упражнения:* круговые движения кистью. Ви
11-12.	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2		Развитие ловкости, быстроты р *Подводящие упражнения*: Полз четвереньках, на животе. *Осно упражнения:* подлезание под препятствия, на четвереньках и *Корригирующие упражнения:* противопоставление первого па остальным на одной руке
13.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1.		Развивать координационные способности и точность движе

				Подводящие упражнения: перешагивание через препятст (высота=15-20 см); стойка на п (левой) ноге у опоры. *Основные упражнения:* Ходьба по скамейке с предмета с помощью учителя. Стойка на ноге на г/скамейке, другая согн колене, поочередно сменяя ног (выполнять со страховкой учит *Корригирующие упражнения:* противопоставление первого па остальным на одной руке Опора
14.	Передача, перенос предмета(груза).	1		Развитие мелкой моторики рук координационных способносте Подводящие упражнения: пере предмета в шеренге, колонне, п Основные движения: коллекти переноски груза. Корригирующ упражнения: противопоставлен первого пальца остальным на о

III четверть (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 безопаснос зале. Наличие спортивной формы и обуви уроке. Гигиена. Основные команды. Иргы внимние. Коррекция эмоционально-волев 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 *Подводящие упражнения:* отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в сто назад держась за опору. *Основные упражнения:* игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Удочка» *Корригирующие упражнения:*

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

				Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила игр *Подводящие упражнения:* бег в разных направлениях между предмет вслед за учителем. *Основные упражнения:* игры «Беги ко мне», «Догони мяч». *Корригирующие упражнения:* свободное дыхание: вдох (через нос) – вы (через рот). Направление
14-15.	Игры с бегом и прыжками	2		Развивать внимание и точность движений Коррекция психических процессов. Умение радоваться успехам: выше прыгну быстрее пробежал и др. Соблюдать простейшие правила игры Правила игр *Подводящие упражнения:* прыжки на месте на одной ноге, двух нога *Основные упражнения*: игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок». *Корригирующие упражнения:* сгибания-разгибание в голеностопных сус (самостоятельно или с помощью)
16-17.	Подвижные игры с мячом	2		Развивать зрительно-моторную координац Развивать тактильную чувствительность Координация движений двумя руками Доброжелательно относиться к партнерам игре Правила игр *Подводящие упражнения:* собирание малых мячей в пластмассовую корзину. *Основные упражнения*: игры «Поймай мяч», «Попади в круг». *Корригирующие упражнения:* 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

IVчетверть (16 часов)

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

темы				
			2	
1.	**Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.**	1		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. *Основные движения:* 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 *Подводящие упражнения:* ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции. *Основные упражнения:* пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах, шеренге, колонне. *Корригирующие упражнения:* 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. *Подводящие упражнения*: Бег в колонне по одному. *Основные движения:* Бег в заданном направлении. Коррекция дыхания.
10-11	Бег на короткие дистанции.	2		Развивать быстроту и ловкость. Выполнение задания от начала до конца

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

				малого мяча. *Основные упражнения:* - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м. Игра « Кто дальше бросит».