



Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 96, тел.: (391) 217-99-17,
e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Согласовано на заседании

ППк МАОУ СШ №76

Протокол № 26

От « 31 » августа 2023г.

Утверждено 01.09.2023

Пр.01-04-954\1

Директор _____ О.Н. Гурина

**Рабочая программа
учебного предмета**

«Адаптивная физкультура»

5 класс

для обучающегося с РАС и умеренной умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Разработана
учителем-дефектологом
Сараниной О.Б.

Красноярск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- требованиями статьи 14,32 Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства Просвещения РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- учебным планом МАОУ СШ № 76 на 2023-2024 учебный год.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе рассчитана на 102 часа (по 25 минут 3 раза в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, 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 в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты должны отражать:

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры и др.

Разделы и критерии	Достаточный уровень	Минимальный уровень
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Поочередное сгибание (разгибание) пальцев. Движения плечами вверх. Движения головой: наклоны вперед, в стороны.
Прикладные упражнения	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	Ходьба. Хлопки в ладони. Движения стопами: поднимание, опускание. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног.
Игры	Понимание речевых инструкций, правильное их выполнение. Активное участие в игре, с интересом.	Непонимание речевых инструкций, невыполнение. Пассивное участие в игре, либо уход от игры.

Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», «Игры».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох; «Самолет» - у, у, у – выдох. «Жук» - ж-ж-ж – выдох.

Основные положения и движения

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. Вращение головы - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнения для формирования правильной осанки

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения

Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Прикладные упражнения

Построение и перестроение

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на пояс, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («конь», «козел», «бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках - 2-3 сек. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (катание мячика). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». «Пузырь»: перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»): во время бега по команде замереть в различных позах. «Найди свой цвет»: дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета. «Веревоочный круг» («Береги руки»): обучающиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку. «Поймай комара»: у учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара. «Лошадки»: лошадка, кучер - бег парами.

Календарно тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Ко л- во час ов	Да та	Виды деятельности
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ознакомительные ориентирующие действия в предметно-развивающей среде. Дыхательные упражнения	1		Вводный инструктаж по ТБ. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох.
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Вращение головы - «колобок»	1		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба по кругу.	1		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Краски» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей

					способностей.
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Прыжок с высоты до 40 см.	2		Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
6	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Эстафеты.	2		Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
7	Прикладные упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	2		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
8	Прикладные упражнения	Ходьба и бег.	2		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.
9	Прикладные упражнения	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений . Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
10	Прикладные упражнения	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
11	Прикладные упражнения	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	2		Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,
12	Прикладные упражнения	Передача большого мяча в колонне.	2		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
13	Игры	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»
14	Игры	Игра «Сделай фигуру»	1		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Сделай фигуру»
15	Игры	Игра «Найди свой цвет»	1		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Найди свой цвет», «Рыбаки и рыбки»
16	Игры	Игра «Веревочный круг»	1		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки»
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Глубокий вдох через нос и выдох через рот.	1		Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных

					элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Правильное дыхание в ходьбе	1		Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Наклоны вперед с поворотами	1		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»
20	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	2		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
22	Прикладные упражнения	Ходьба и бег.	2		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
23	Прикладные упражнения	Опорный прыжок, лазание	2		Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
24	Прикладные упражнения	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	2		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей

25	Прикладные упражнения	Лазание, перелезание, подлезание	2		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
26	Прикладные упражнения	Ходьба по начерченной линии	2		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Ходьба по начерченной линии. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
27	Игры	Игра «Найди свой цвет»	1		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Найди свой цвет», «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
28	Игры	Игра «Сделай фигуру»	1		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Сделай фигуру»
29	Игры	Игра «Веревочный круг»	1		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Веревочный круг», «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.
30	Игры	Игра «Лошадки»	1		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами
31	Игры	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»
32	Игры	Игра «Поймай комара»	1		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Игра «Поймай комара».
33	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Правильное дыхание в ходьбе с	1		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у,

		имитацией			у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.
35	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	2		Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Игра - эстафета «Кто самый быстрый?».
36	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Выполнение упражнений в медленном темпе.	2		Повороты переступанием вокруг носков. п/и «По местам».
37	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения	2		Стойка на лопатках. п/и «Слушай сигнал». Лазание по гимнастической стенке.
38	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Круговые движения кистью	2		Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями». п/и «Шире шаг».
39	Прикладные упражнения	Построение и перестроение	2		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. п/и «Шире шаг».
40	Прикладные упражнения	Построение и перестроение	2		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. п/и «Шире шаг».
41	Прикладные упражнения	Ходьба и бег	2		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.
42	Прикладные упражнения	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.
43	Прикладные упражнения	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	2		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.
44	Прикладные упражнения	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	2		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей
45	Игры	Игра «К своим флажкам»	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
46	Игры	Игра «Два	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два

		мороза»			мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47	Игры	Игра «Пятнашки»	1		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	Игры	Игра «Посадка картошки»	1		ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
49	Игры	Игра «Лошадки»	1		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
50	Игры	Игра «Два мороза».	1		ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией	2		ОРУ в движении. Игры: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения для формирования правильной осанки.	2		Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
53	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения для формирования правильной осанки.	2		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
54	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	2		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
55	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	2		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
56	Прикладные упражнения	Построение и перестроение	2		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей
57	Прикладные упражнения	Построение и перестроение	2		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей
58	Прикладные упражнения	Ходьба и бег	2		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей

59	Прикладные упражнения	Ходьба и бег	2		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на пояс, за голову. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
60	Прикладные упражнения	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	2		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
61	Игры	Игра «Сделай фигуру»	1		Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Сделай фигуру», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
62	Игры	Игра «Найди свой цвет»	1		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Найди свой цвет», «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
63	Игры	Игра «Веревочный круг»	1		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
64	Игры	Игра «Пятнашки»	1		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
65	Игры	Игра «Посадка картошки»	1		ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
66	Итоговый урок		1		Подведение итогов года. Подвижные игры.

Описание учебно-методических средств обучения

№ п/п	УМС	Список (перечень)
1	Дидактическое обеспечение	Видео-зарядки, проекционное оборудование, интернет-ресурсы и печатные материалы.
2	Методическое обеспечение	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты второго поколения). Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.
3	Материально-техническое обеспечение	Спортивное оборудование и инвентарь: маты, батуты, обручи, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, гимнастические палки мячи; мебель: стулья, стол; специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая

		тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
--	--	---