|  |
| --- |
| **Приложение** **к АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью** **(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития** **(Вариант 2)** **Рабочая программа учебного предмета** **«Адаптивная физкультура»** **6 класс**  Учитель: Политова ЕГ                          |

# Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 6 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание физического воспитания, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы коррекционного курса «Адаптивная физкультура» (6 класс) составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в

Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);

* Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* Устав МБОУ СОШ №2
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) МБОУ СОШ №2
* **Цель:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. **Задачи:**
* создавать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
* создавать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
* создавать условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
* способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно - игровой деятельности;  создавать атмосферу принятия и взаимопонимания в коллективе.

# Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития и является учебнометодической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание физического воспитания, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

* Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* Чередование различных видов упражнений;
* Подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок включает в себя содержание разделов как «Коррекционные подвижные игры», так и «Физическая подготовка». В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, «Адаптивная физкультура» включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. Помещение, отведенное для занятий «Адаптивной физкультурой», должно соответствовать установленным санитарно- гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех уроках должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» обучающихся учат:

* в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
* согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
* дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физкультуре обучающихся:

* знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий, спортивного инвентаря);
* учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, обручами и

т.д.), а также правилам безопасности при этом;

* учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных игр;
* учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к упражнениям на расслабление и дыхание; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

# Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (6 класс) рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю.)

# Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

**«Адаптивная физкультура» Личностные результаты освоения программы:**

* основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «я»;
* социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;  формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
* формирование уважительного отношения к окружающим
* овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющимся и развивающемся мире;
* освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения программы:**

* восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;  соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

**Мониторинг базовых учебных действий**

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД,** который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

***Для оценки сформированности каждого действия*** используется системареально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

* деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
* деятельность осуществляется по подражанию;
* деятельность осуществляется по образцу;
* деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
* деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
* самостоятельная деятельность;
* умение исправить допущенные ошибки.

***Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности*** *используются условные обозначения:*

|  |
| --- |
|  **Баллы**  |
| **5** - «выполняет действие самостоятельно (без опоры на внешние средства; внешними средствами являются непосредственная помощь учителя, алгоритмы, образцы)» / «самостоятельно показывает называемый объект окружающего мира / самостоятельно называет указанный объект окружающего мира»;  |
| **4** - «выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия). Например: ребенку предъявляют тарелку с бутербродом и предлагают сделать такой же бутерброд;   - «выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную – предметную или графическую последовательность действий) (например, складывает предметы одежды с опорой на наглядно представленную последовательность, рассказывает по мнемокартинкам;   **3** - «выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую) / покажи, где снегирь (покажи птичку с красной грудкой); желтый как лимон; где корова? (учитель приставляет вытянутые указательные пальцы к голове, изображает рога) и т. п.;  |
| **2** - «выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия, обучающийся повторяет это действие) / не всегда показывает называемый объект окружающего мира / не всегда называет указанный объект окружающего мира;  **1** - «выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает  |

физическую помощь - при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука в руке», меняет локализацию прикосновения, придерживая ребенка за запястье, предплечье, локоть и др.);

 **0** - «выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука в руке») / «не показывает называемый объект окружающего мира / не называет указанный объект окружающего мира».

**Для обучающихся по безоценочной системе:**

* 5 баллов соответствуют уровню «высокий» и в отчётной документации обозначаются «В»;
* 3 балла – 4 балла соответствуют уровню «средний» и в отчётной документации обозначаются «С»;  0 баллов – 2 балла соответствуют уровню «низкий» и в отчётной документации обозначаются «Н».

**Для обучающихся по оценочной системе:**

* 5 баллов соответствуют оценке «отлично» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР», отчётной документации обозначаются «5»;
* 3 балла – 4 балла соответствуют оценке «хорошо» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР», отчётной документации обозначаются «4»;
* 0 баллов – 2 балла соответствуют оценке «удовлетворительно» и в системе электронного

журнала «ЭЛЖУР», отчётной документации обозначаются «3».

# Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Содержание программы отражено в двух разделах: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

**Коррекционные подвижные игры.**

**Цель:** формирование ориентировки в пространстве, приучение действовать по сигналу, развивать ловкость, координацию движений, внимание посредством игр.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

* уметь соблюдать последовательности действий в игре;
* уметь соблюдать правила игры;
* уметь проводить подвижные игры вместе с учителем или самостоятельно;
* уметь соблюдать правила игры с предметами. **Познавательные:**
* уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
* уметь делать простейшие общения, сравнения;
* уметь работать с несложной информацией (понимать изображение, видео, устное высказывание). **Коммуникативные:**
* уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
* слушать и отвечать на вопросы взрослого;
* владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

**Регулятивные:**

* понимать системы общепринятых правил и требований;
* уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
* придерживаться учебному поведению.

**Физическая подготовка.**

Строевые и физические упражнения, прыжки, ползание и лазание, бросок и ловля мяча, броски мяча на дальность.

**Цель:** создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

Сформировать умения и навыки:

* уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
* уметь выполнять строевые команды: «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «Напра-ВО!», «Нале- ВО!», «ШАГОМ МАРШ!»;
* уметь встать в круг;
* уметь размыкаться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
* уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
* уметь ходить и бегать в колонне по одному и по двое;
* уметь прыгать на двух ногах, на одной, ноги врозь на месте и с продвижением вперед;
* уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
* уметь ползать разными способами;
* уметь переползать через предметы;
* уметь катать мяч двумя и одной рукой;
* уметь бросать и ловить мяч двумя и одной рукой;
* уметь отбивать мяч;
* уметь метать мяч на дальность;
* уметь метать мяч в цель. **Познавательные:**
* уметь действовать по сигналу;
* уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
* знать используемый спортивный инвентарь и виды спорта;
* знать технику безопасности в зале и на спортивной площадке;
* знать название основных видов двигательных действий;
* знать понятия туризм, туристическое снаряжение;
* знать разновидности спортивных мячей. **Коммуникативные:**
* уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
* слушать и отвечать на вопросы взрослого;
* владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия. **Регулятивные:**
* понимать системы общепринятых правил и требований;
* придерживаться учебному поведению.
* уметь выполнять действия по словесной инструкции;
* уметь слушать команды.

# Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока**  | **Кол-во часов**  | **Основные виды учебной деятельности**  |
| 1  | Вводное занятие: инструктаж техники безопасности. Физические упражнения.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнения на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Инструктаж техники безопасности Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Подготовка одежды и обуви для занятий физической культурой, переодевание. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: платочки. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 2  | Строевые упражнения  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Выполнение команд:» «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «ШАГОМ МАРШ!». Повороты на месте переступанием. Ходьба в колонне по одному с выполнением физических упражнений. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Подвижная игра. Упражнение на внимание, на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, кегли. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 3  | Спортивный инвентарь и оборудование.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Выполнение команд: «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», « ШАГОМ МАРШ!». Повороты на месте переступанием. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Спортивный инвентарь и оборудование. Повторить название спортивного инвентаря, оборудования и снарядов. Подвижная игра. Упражнение на внимание, на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Пальчиковая  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, кегли. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 4  | Ходьба, бег врассыпную между предметами по сигналу.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Ходьба, бег врассыпную между предметами по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Умение правильно бегать, дышать во время бега. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 5  | Передача предметов из рук в руки, под ногой, вокруг себя на месте и в движении  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Передача предметов из рук в руки, под ногой, вокруг себя на месте и в движении. Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: большой, маленький мяч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 6  | Прыжки через предметы  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Прыжки через предметы. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, мешочек с песком. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 7  | Входной контроль успеваемости учебного года.  | 1  | Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Строевые упражнения.
2. Прыжки через предметы.
3. Подвижная игра «Найди свой цвет».

Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 8 9  | Прыжки через обруч с продвижением вперед.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы с мячом, бег, ходьба друг за другом. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения под счет и счет с обручем по показу учителя, самостоятельно. Прыжки через обруч с продвижением вперед. Игры с обручем. Просмотр видео «Спортивные соревнования». Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 10  | Упражнения и игры в кругу с мячом.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Построения в круг. Упражнения и игры в кругу с мячом. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 11  | Ходьба сенсорной тропе.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку и счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать сенсорное восприятие. Развивать двигательную  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | активность, внимание. Ходьба сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 12 13  | Бросок и ловля мяча одной рукой в парах.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Бросок и ловля мяча одно рукой в парах. Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, ловкость, внимание. Игры с мячом. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 14  | Отбивание мяча одной рукой.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Отбивание мяча одной и другой рукой. Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 15 16  | Элементы баскетбола (передача мяча, ведение мяча).  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Элементы баскетбола (передача мяча, ведение мяча). Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Показ видеоролика «Виды спорта с мячом». Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 17  | Подвижные игры с мячом.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, подскоки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Подвижные игры с мячом. Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 18  | Выполнение прыжков на двух ногах и одной ноге, со сменой ног на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, подскоки, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Выполнение прыжков на двух ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры с выполнением прыжков на двух ногах зажав коленями мягкий модуль. Восстановительные упражнения. Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 19  | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Найти на картинках показанные виды спорта с мячом. Узнавание волейбольного, футбольного, баскетбольного мяча и т.д. Элементы спортивных игр. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 20  | Текущий  | 1  | Организация начало урока.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.  |   | Контрольные упражнения: 1. Отбивание мяча одной рукой. 2. Прыжки через обруч; 3. Подвижная игра. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 21  | Игры с элементами ОРУ: «Запомни и повтори».  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учащегося, самостоятельно. Обучение совместной игре. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запомни и повтори». Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 22  | Игры с элементами спортивных игр.  |   | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Игры с элементами спортивных игр «Мяч водящему», «Точная передача». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 23  | Прыжки на одной ноге.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Прыжки на одной ноге. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Дидактическая игра: «Туризм и его снаряжения». Упражнения на расслабления. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24 25  | Бросок и ловля мяча одной рукой снизу с продвижением вперед.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Бросок и ловля мяча одной рукой снизу с продвижением вперед. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, внимание. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 26  | Коррекционные игры.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные игры на внимание. Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, гимнастическая палка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 27  | Коррекционные игры с элементами эстафеты.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные игры с элементами эстафеты. Просмотр видеоролика «Спортивный инвентарь – вид спорта». Найти на картинках названные учителем виды спорта и их спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 28  | Броски и ловля мяча в ходьбе и беге.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | показом учителя, самостоятельно. Броски и ловля мяча в ходьбе и беге. Найти на картинках названные учителем вид спорта и его инвентарь (фигурное катание – коньки, футбол – футбольный мяч, ворота и т.д). Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 29 30  | Игры и упражнения с обручем.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Игры и упражнения с обручем. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Пальчиковая гимнастика. Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.) Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 31  | Пролезание через обручи разного размера.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Пролезание через обручи разного размера (2-3 шт. боковым способом). Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 32  | Игры-эстафеты.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры – эстафеты. Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов  |
| 33  | Упражнения с сенсорной тропой.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Упражнения с сенсорной тропой. Развивать, равновесие, координацию движений, двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку и гибкость. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 34  | Прыжки на двух ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, подскоки, прыжки, ходьба друг за другом, Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Выполнение прыжков на двух ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры с выполнением прыжков на двух ногах зажав коленями мягкий модуль. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 35  | Поочередные отбивание мяча в пол правой и левой руками на месте.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Поочередные удары мяча в пол правой и левой руками на месте. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 36  | Отбивание мяча в пол двумя и одной рукой на месте, с  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений:  построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | продвижением вперед.  |   | музыку с показом учителя, самостоятельно. Отбивание мяча в пол двумя и одной рукой на месте, с продвижением вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 37  | Игры – эстафеты.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры - эстафеты. Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегля, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 38  | Игры – эстафеты с предметами.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку и счет с показом учителя, самостоятельно. Игры – эстафеты с предметами. Развивать двигательную активность, координацию движений. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегля, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 39 40  | Коррекционные упражнения с мешочком с песком.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Коррекционные упражнения с мешочком с песком. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 41  | Текущий  | 1  | Организация начало урока.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.  |   | Контрольные упражнения: 1. Пролезание через обручи разного размера.
2. Коррекционные упражнения с мешочком с песком.
3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете с предметами.

Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 42  | Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному звуковому и зрительному сигналу с предметом.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному звуковому и зрительному сигналу с предметом. Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, внимание. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 43 44  | Метание в вертикальную, горизонтальную цель.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Подвижная игра Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кубики, ленточки. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 45  | Метание на дальность.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Метание на дальность. Развивать двигательную активность, внимание. Найти на картинках названные учителем виды спорта с мячом и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 46  | Перепрыгивание правым и левым боком, через канат, лежащий на полу с продвижением вперед.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, ловкость, внимание. Перепрыгивание правым и левым боком, через канат, лежащий на полу с продвижением вперед. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов  |
| 47  | Игры с элементами спортивных игр.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Игры с элементами спортивных игр. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Назвать по картинкам основные виды двигательных действий (наклоны, приседание и т.д.). Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов  |
| 48 49  | Самостоятельное выполнение прыжков на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом, Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Самостоятельное выполнение прыжков на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, координацию движением, внимание. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 50 51  | Прыжки через обручи разными способами.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | показом учителя, самостоятельно. Прыжки через обручи разными способами: прыжки на двух ногах правым и левым боком через обручи, «классики». Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку и гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 52  | Полоса препятствий.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Полоса препятствий. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 53  | Эстафеты с предметами.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Обучение совместной игре. Эстафеты с предметами. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 54  | Чередование ходьбы и бега в медленном, среднем и быстром темпе.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Чередование ходьбы бега в медленном, среднем и быстром темпе. Развивать двигательную активность, внимание. Упражнения на растяжку, гибкость. Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 55  | Бег с препятствиями.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Бег с препятствиями. Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. Упражнения на растяжку, гибкость. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 56  | Подвижная игра «Мяч водящему».  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Подвижная игра «Мяч водящему». Восстановительные упражнения. Разделить самостоятельно картинки на виды спорта и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 57  | Разновидности ходьбы и бега.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Разновидности ходьбы и бега. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 58  | Соблюдение правил игры «Животные».  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Обучение совместной игре. Соблюдение правил игры «Животные». Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка. рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 59 60  | Коррекционные упражнения и игры.  | 2  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Коррекционные упражнения и игры. Восстановительные упражнения. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 61  | Метание малого мяча одной рукой с места в горизонтальную цель.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Метание малого мяча одной рукой с места в горизонтальную цель снизу, стоя лицом к направлению метания. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 62  | Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.  | 1  | Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Полоса препятствий.
2. Метание малого мяча одной рукой с места на дальность.
3. Соблюдение правил игры «Животные».

Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 63  | Метание на дальность.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | учителя, самостоятельно. Метание на дальность. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 64  | Коррекционные игры с мешочком с песком.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Коррекционные игры с мешочком с песком. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 65  | Метание малого мяча одной рукой с места в вертикальную цель.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Метание малого мяча одной рукой с места в вертикальную цель, способом из-за головы через плечо, стоя лицом к направлению метания. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 66  | Игры с элементами спортивных игр.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Соблюдения правил совместной игры. Игры с элементами спортивных игр. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кубики. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 67  | Подвижные игры с мячом.  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя,  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | самостоятельно. Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение в коллективе. Подвижные игры с мячом. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
| 68  | Соблюдение последовательнос - ти действий в игре-эстафете «Светофор».  | 1  | Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Светофор». Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: кубики Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.  |
|   | **Итого**  | **68**  |   |

**Описание материально – технического обеспечения учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование  | Количест во (шт.)  |
| 2.  | Мягкий модуль  | 1  |
| 3.  | Канат  | 1  |
| 4.  | Дорожка «массажная»-  | 1  |
| 5.  | Набор «Следочки-Ладошки»  | 1  |
| 6.  | Набор балансировочные платформы "Речные камни"  | 1  |
| 7.  | Полусфера балансировочная  | 8  |
| 8.  | Набор «Коврик массажный»  | 1  |
| 9.  | Коврик массажный "Микс универсальный" из 8 модулей (шипы, шишки, ежики, трава)  | 1  |
| 10.  | Дартс Дисней с мячиками (дротиками) на липучках  | 2  |
| 11.  | Кольцеброс  | 2  |
| 12.  | Подушка воздушная  | 2  |

Дидактический материал

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п  | Наименование  |
| 1.  | Картинки с изображением видов спорта  |
| 2.  | Игрушки мелкие пластмассовые (шарики, кубики)  |
| 3.  | Игрушки со съемными деталями  |
| 4.  | Картинки с изображением спортивного инвентаря  |
| 5.  | Картинки с изображением животных  |
| 6.  | Картинки с изображением с изображением туристического снаряжения  |

Раздаточный материал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование  | Количест во (шт.)  |
| 1.  | Мячи в ассортименте  | 20  |
| 2.  | Флажки  | 6  |
| 3.  | Мячи «ежики»  | 10  |
| 4.  | Гимнастические палки  | 10  |
| 5.  | Обручи  | 10  |
| 6.  | Кегли  | 6  |
| 7.  | Мешочек с песком  | 10  |
| 8.  | Ленточки  | 10  |
| 9.  | Кубики  | 6  |
| 10.  | Конусы  | 5  |
| 11.  | Гантели  | 10  |
| 12.  | Скакалки  | 10  |

Учебно – методическая и справочная литература

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование  | Автор  | Издательство, год издания  | Кол – во (экз.)  |

 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Литература для учителя  |  |
| 1.  | Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа  | О.Э Аксенова, С. П. Евсеев  | СПб., ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003г.  | 1  |
| 2.  | Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития  | С. Д. Забрамная, Исаева Т. Н.  | Москва, «Владос», 2014 г.  | 1  |
| 3.  | Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью  | Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлева  | СПб., ЦДК, 2013г.  | 1  |
| 4.  | «Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие  | Л.Б. Баряева, А. Зарин  | Изд-во РГРУ А.И. Герцена, 2011г.  | 1  |
| 5.  | Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития  | Л. В. Шапкова  | М.: Советский спорт, 2002г.  | 1  |
| 6.  | Развитие восприятия у детей - форма, цвет, звук  | Г.В. Башаева  | Ярославль, «Академия развития», 2007г.  | 1  |
| 7.  | «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополненное  | Л.М. Шипицина  | СПб., «Речь», 2005г.  | 1  |
| 8.  | Физическое развитие ребенка в дошкольном возрасте.  | Н.Н. Ефименко  | М., «Дрофа», 2014г.  | 1  |
| 9.  | Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития  | Л.Н. Ростомашвили  | М., Советский спорт, 2015г.  | 1  |
| 10.  | Адаптивная физкультура с основами кинезиологии  | С.М. Бубновский  | М., 2-е дополнительное издание, 2008г.  | 1  |

 27