

**Приложение  
к АООП образования обучающихся  
с умеренной, тяжелой и глубокой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
тяжёлыми и множественными  
нарушениями развития  
(Вариант 2)**

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»  
6 класс**

Учитель: Опалинская О.Э.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 6 класса (7 год обучения) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

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

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:
- Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;
- Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971 года;
- Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971 года;
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015г. № 4/15);
- Закон об образовании в Калининградской области;
- Устав ГБУ КО «Школа – интернат №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) ГБУ КО «Школа-интернат №1».

**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 условия 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»**

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 обуславливают 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 Б 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 – изменяющемся и развивающемся мире развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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

### **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 система** реально 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 обучающегося взрослым к предмету деятельности;
- Самостоятельная деятельность;
- Умение исправить допущенные ошибки.

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

- Действие (операция) сформировано – «ДА»;
- Действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- Действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- Действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития обучающегося и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

## **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	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнения на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Инструктаж техники безопасности</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: платочки.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
2	Строевые упражнения	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
3	Спортивный инвентарь и оборудование.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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</p>

			<p>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.</p>
4	Ходьба, бег врассыпную между предметами по сигналу.	1	<p>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.</p>
5	Передача предметов из рук в руки, под ногой, вокруг себя на месте и в движении	1	<p>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.</p>
6	Прыжки через предметы	1	<p>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.</p>



			<p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, мешочек с песком.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
7	Входной контроль успеваемости 2022-2023 учебного года.	1	<p>Организация начало урока.</p> <p>Контрольные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Прыжки через предметы.</li> <li>3. Подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ol> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
8 9	Прыжки через обруч с продвижением вперед	2	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Просмотр видео «Спортивные соревнования».</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
10	Упражнения и игры в кругу с мячом	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
11	Ходьба сенсорной тропе.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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</p>

			<p>активность, внимание. Ходьба сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
12 13	Бросок и ловля мяча одной рукой в парах	2	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
14	Отбивание мяча одной рукой.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
15 16	Элементы баскетбола (передача мяча, ведение мяча)	2	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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».</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p>

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
17	Подвижные игры с мячом	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
18	Выполнение прыжков на двух ногах и одной ноге, со сменой ног на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.).</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
19	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
20	Текущий	1	Организация начало урока.

	контроль успеваемости за 1 триместр 2022-2023 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	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
26	Коррекционные игры	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, гимнастическая палка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
27	Коррекционные игры с элементами эстафеты	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
28	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с</p>

			<p>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).</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
29 30	Игры и упражнения с обручем.	2	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.)</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
31	Пролезание через обручи разного размера	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
32	Игры-эстафеты	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p>

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов
33	Упражнения с сенсорной тропой	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
34	Прыжки на двух ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
35	Поочередные отбивание мяча в пол правой и левой руками на месте		<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
36	Отбивание мяча в пол двумя и одной рукой на месте, с	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и</p>

	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 2022-2023 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	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов</p>
47	Игры с элементами спортивных игр	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.).</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов</p>
48 49	Самостоятельное выполнение прыжков на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед	2	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
50 51	Прыжки через обручи разными способами	2	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с</p>

			<p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
52	Полоса препятствий	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
53	Эстафеты с предметами.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
54	Чередование ходьбы и бега в медленном, среднем и быстром темпе.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мешочек с песком, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>

55	Бег с препятствиями	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
56	Подвижная игра «Мяч водящему»	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
57	Разновидности ходьбы и бега	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
58	Соблюдение правил игры «Животные».	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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».</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p>

			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	Метание малого мяча одной рукой с места в вертикальную цель		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
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

			<p>учителя, самостоятельно. Метание на дальность. Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
64	Коррекционные игры с мешочком с песком	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
65	Промежуточный контроль успеваемости за 2022-2023 учебный год.	1	<p>Организация начало урока.</p> <p>Контрольные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полоса препятствий.</li> <li>2. Метание малого мяча одной рукой с места на дальность.</li> <li>3. Соблюдение правил игры «Животные».</li> </ol> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
66	Игры с элементами спортивных игр.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кубики.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
67	Подвижные игры с мячом	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя,</p>

			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 последовательности 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.
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

**Описание материально – технического обеспечения учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»**

1.	Мат поролоновый	1
2.	Мягкий модуль	1
3.	Канат	1
4.	Дорожка «массажная»-	1
5.	Набор «Следочки-Ладочки»	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 туристического снаряжения

**Раздаточный материал**

№п/п	Наименование	Количество
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 экземпля-
-------	--------------	-------	---------------------------	--------------------



				ров
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