

**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»
4 класс**

Учитель: Опалинская О.Э.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 4 класса (5 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 учебного предмета «Адаптивная физкультура» (4 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);
- 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";
- 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);
- Устав ГБУ КО «Школа-интернат №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант2) 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 физкультура»

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 физкультура» 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» (4 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, спортсмена);
- 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.

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 провести игру совместно с учителем;
- уметь соблюдать правила игры с предметами.

Познавательные:

- уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- 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, отбивание мяча, броски мяча на дальность, в цель.

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 встать в круг;
- уметь размыкаться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному и по двое;
- уметь бегать в колонне;
- уметь прыгать, прыгать на двух ногах, на одной, ноги врозь;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь ползать, переползать;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны);
- уметь катать мяч одной рукой;
- уметь бросать и ловить мяч одной рукой;
- уметь отбивать мяч;
- уметь метать мяч на дальность;
- уметь метать мяч в цель одной рукой.

Познавательные:

- уметь действовать по сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь и виды спорта.

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. Строевые 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. Строевые упражнения. 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	Построение по ориентирам (по разметке) в шеренгу, колонну из колонны в круг 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, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Построение по ориентирам (по разметке) в шеренгу, колонну из колонны в круг по сигналу. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходьба, бег в колонне. Развивать двигательную активность, внимание. Закреплять знания по теме «Спортивный инвентарь, виды спорта». Пальчиковая гимнастика. Ходьба колонной за учителем.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
3	Перестроение из шеренги в колонну, из колонны в круг.	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. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в колонну. Из колонны в круг. Подвижная игра. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: большой, маленький мяч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
4	Спортивный инвентарь и	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра «приветствие». Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p>

	оборудование.		<p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Выполнение команд: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!». Повороты на месте переступанием. 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.</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>
5	Передача предметов из рук в руки в движении	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. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Передача предметов из рук в руки в движении. Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: большой, маленький мяч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
6	Бросок и ловля мяча	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 у детей умение согласовывать движение со словами. Бросок и ловля мяча. Подвижная игра с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, 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"> 1. Строевые упражнения 2. Бросок и ловля мяча. 3. Упражнения на внимание. <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>

8	Игры с мячом в парах.	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 и музыку с показом учителя, самостоятельно. Игры с мячом в парах. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнения на растяжку и гибкость.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, мяч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
9	Упражнения и игры с обручем	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 с мячом, бег, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и счет с обручем по показу учителя, самостоятельно. Показ возможных манипуляций с обручем. Игры с обручем. Найти на картинках названные учителем виды спорта и к ним спортивный инвентарь (хоккей – клюшка).</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
10	Упражнения и игры в шеренге, кругу	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 шеренге, кругу. 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, бег колонной между предметами.	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 и музыку с показом учителя, самостоятельно. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Обучение ходьбе, бегу друг за другом, между предметами. Развивать</p>

			<p>двигательную активность, внимание. Пальчиковая гимнастика. Игры на ходьбу с препятствиями, восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
12	Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному зрительному или звуковому 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, бег, подскоки, ходьба друг за другом, упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Разомкнуться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному зрительному или звуковому сигналу. 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: скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
13	Выполнение прыжков на двух ногах 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 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>
14	Прокатывание мяча одной рукой учителю.	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. Прокатывание мяча одной рукой учителю. Самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры на выполнение прокатывания мяча двумя, одной рукой учителю. Восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p>

			Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
15	Прокатывание мяча одной рукой друг другу.	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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку и счет с показом учителя, самостоятельно. Прокатывание мяча двумя, одной и другой рукой друг другу. Самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Игры на выполнение прокатывания мяча друг другу из разных исходных положений. Восстановительные упражнения. 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.
16	Прокатывание мяча между предметами 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. Прокатывание мяча между предметами 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.
17	Бросок и ловля мяча в парах	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. Бросок и ловля мяча 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.

18	Прыжки на двух ногах, на одной на месте	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. Прыжки на двух ногах, на одной на месте. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание.</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>
19	Прыжки на двух ногах боком, 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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Прыжки на двух ногах боком, с продвижением вперед.</p> <p>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.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
20	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр 2022-2023 учебного года.	1	<p>Организация начало урока.</p> <p>Контрольные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с мячом. 2. Прыжки на двух ногах боком, с продвижением вперед самостоятельно 3. Игра с мячом. <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
21	Игра в кругу, взявшись за руки. Игры в кругу с предметом.	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. Игра «Ровным кругом», «Колобок». Игры в кругу с предметом. Показ видеоролика «Виды спорта с мячом» и найти на картинках показанные виды спорта с мячом. Подвижные игры в кругу с предметами.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p>

			Динамическая игра, с использованием оборудования: кегли, мешочек с песком. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
22	Перешагивание и перепрыгивание через незначительные препятствия.	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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Перешагивание и перепрыгивание через незначительные препятствия. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Развивать двигательную активность, внимание. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
23	Перешагивание и перепрыгивание через препятствия правым и левым боком	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. Перешагивание и перепрыгивание через препятствия правым и левым боком. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. 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	Подбрасывание и ловля маленького мяча двумя руками снизу.	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 и музыку с показом учителя, самостоятельно. Подбрасывание и ловля маленького мяча двумя руками снизу. 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.
25	Подбрасывание и ловля маленького мяча двумя	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:

	руками снизу с продвижением вперед		<p>построение, основные виды ходьбы, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Подбрасывание и ловля маленького мяча двумя руками снизу с продвижением вперед. 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>
26	Отбивание маленького мяча в пол двумя руками на месте	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. Отбивание маленького мяча в пол двумя руками на месте. Показ видеоролика «Виды спорта с мячом» и найти на картинках показанные виды спорта. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
27	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. 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>
28	Ползание на четвереньках с упором на локти-колени.	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. Ползание на четвереньках (локти-колени). Пальчиковая гимнастика. Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p>

			Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, гимнастическая палка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
29	Ползание по-пластунски с грузом	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. Обучение ползание по – пластунски с грузом. Найти на картинках названные учителем футбольный, баскетбольный мячи. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, ленточки, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
31	Пролезание боковым способом через обручи	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 боковым способом через обручи. 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	Ходьба по балансировочным платформам.	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 из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Ходьба по балансировочным платформам. Развивать равновесие, двигательную активность, внимание. Ходьба по дорожке в заданном направлении. Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, скакалка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
33	Ходьба по балансировочным платформам,	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:

	приставным шагом		<p>построение, основные виды ходьбы, бег, подскоки, ходьба друг за другом. Упражнения из исходных положений: «стоя», «сидя», «лежа» с показом учителя, самостоятельно. Ходьба по балансировочным платформам, приставным шагом. Развивать равновесие, двигательную активность, внимание. Ходьба по дорожке в заданном направлении. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Восстановительные упражнения</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, скакалка.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
34	Отбивание мяча в пол одной рукой 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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Отбивание мяча в пол одной рукой с продвижением вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: гимнастическая палка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
35	Ходьба по сенсорной тропе.	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 счет с показом учителя, самостоятельно. Развивать тактильные ощущения. Развивать двигательную активность, внимание. Ходьба по сенсорной тропе. Восстановительные упражнения.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, кегли.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
36	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: мяч, кегля, обруч.</p>

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
37	Игры – эстафеты с предметами	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. Игры – эстафеты с предметами. Развивать двигательную активность, координацию движений. Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегля, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
38	Коррекционные игры с мячами 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 под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Коррекционные игры с мячами разного размера. 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>
39	Игры в парах 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 счет и музыку с показом учителя, самостоятельно. Построение парами по сигналу. Игры в парах с мячом.</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Восстановительные упражнения</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>
40	Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному зрительному 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, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному зрительному сигналу с предметом. Коррекционные упражнения. Найти на картинках названные</p>

	с предметом.		учителем виды спорта. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
41	Коррекционные 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. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Коррекционные упражнения. 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.
42	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр 2022-2023 учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Коррекционные упражнения. 2. Ходьба по балансировочным платформам, приставным шагом. 3. Отбивание мяча в пол одной рукой. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
43	Прокатывание мяча правой и левой рукой в 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, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Обучение прокатывать мяч двумя руками в цель. Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, силу, внимание. Прокатывание мяча правой и левой рукой в цель. Пальчиковая гимнастика. Упражнения на растяжку, гибкость. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
44	Метание 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 и музыку

			с показом учителя, самостоятельно. Метание в вертикальную цель. 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.
45	Метание 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 музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Метание в горизонтальную цель. 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 с одной ноги на другую на месте и 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 с одной ноги на другую на месте и 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. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мягкий модуль. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов

48	Самостоятельное выполнение прыжков 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, прыжки, ходьба друг за другом, Упражнения под счет с показом учителя, самостоятельно. Самостоятельное выполнение прыжков с продвижением вперед. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, координацию движением, внимание. 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: мягкий модуль</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
49	Прыжки «ноги вместе-ноги врозь», 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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Прыжки «ноги вместе-ноги врозь», с продвижением вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Найти на картинках названные учителем виды спорта и спортивный инвентарь. 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>
50	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед правым и левым боком.	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. Прыжки на двух ногах через скакалку лежащую на полу, слегка продвигаясь вперед правым и левым боком. 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, скакалка, обруч.</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
51	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</p>

			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.
52	Соблюдение правил игры «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, бег, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Соблюдение правил игры «Мяч водящему». Восстановительные упражнения. Найти на картинках названные учителем 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.
53	Соблюдение правил игры «Найди свое место», «Найди себе пару»	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. Соблюдение правил игры «Найди свое место», «Найди себе пару». Восстановительные упражнения. Упражнения на гибкость. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, кегли, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
54	Чередование 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 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	1	Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в шеренгу. Игра

	препятствиями		<p>«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 (препятствия разной формы и размера). 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	Чередование бега в медленном, среднем и быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	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. Чередование бега в медленном, среднем и быстром темпе по сигналу в заданном направлении. 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	Бег в медленном и среднем темпе через полосу 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, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя, самостоятельно. Бег в медленном и среднем темпе через полосу препятствий. 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 «Рыбаки и рыбки».	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 «Рыбаки и рыбки».</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	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 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.
61 62	Метание мешочков с песком на дальность одной и другой рукой с места	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. Метание мешочков с песком на дальность одной рукой с места, 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	Подвижная игра «Метко в 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. Обучение совместной игре. Подвижная игра «Метко в цель». 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 гантелями	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 гантелями. 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	Промежуточный контроль успеваемости за 2022-2023 учебный год.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Бег в медленном и среднем темпе через полосу препятствий. 2. Метание на дальность. 3. Подвижная игра. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
66	Эстафета с обручем	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. Эстафета с обручем. 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. «Поймай мяч»	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. Подвижная игра «Поймай мяч». 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 «Полоса препятствий»	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. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».</p> <p>Восстановительные упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика: вдох - 2 выдоха, 2 вдоха – выдоха.</p> <p>Динамическая игра, с использованием оборудования: кубики</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
	Итого	68	

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

№п/п	Наименование	Количество
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

Раздаточный материал

№п/п	Наименование	Количество
1.	Мячи в ассортименте	10
2.	Флажки	3
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 экземпляров
Литература для учителя				
1.	Адаптивная физическая	О.Э Аксенова,	СПб., ГАФК им. П. Ф.	1

	культура в школе. Начальная школа	С. П. Евсеев	Лесгафта, 2003г.	
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.	Адаптивная физкультура с основами кинезиологии	С.М. Бубновский	М., 2-е дополнительное издание, 2008г.	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