

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

1 дополнительный класс АООП, вариант 1

Иркутск 2023г.

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)(далее- ФАООП УО).

При изучении адаптивной физической культуры реализуются следующие

Цели:

укрепление здоровья; содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,
формирование опыта двигательной деятельности;
овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

Задачи:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и деятельностного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок адаптивной физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Задача формирования представлений о адаптивной физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться **следующие принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;

знать причины, вызвавшие умственную отсталость;

уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

При изучении физической культуры реализуются **следующие цели:**

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Кроме того, в подготовительном классе наряду с обучающей должна решаться и диагностическая задача, что позволит предупредить ошибочное зачисление в специальные (коррекционные) образовательные учреждения VIII вида детей с другими нарушениями, сходными по своему проявлению с умственной отсталостью.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Адаптивная физическая культура» в объёме:

1дополнительный 99часов (по3часа в неделю при 33учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность ,необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни;-развитие бережного отношения к книге.-развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной

основной общеобразовательной программы, предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса

Предметные результаты;

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о адаптивной физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

входить и выходить из учебного помещения со звонком;

ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);

пользоваться учебной мебелью;

адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
передвигаться по школе, находить свой класс,
другие необходимые помещения;
принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать;
работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Основное содержание учебного предмета

1. Основы знаний о адаптивной физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

7. Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке.

- Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8. Висы.
Упор в положении присев и лежа на матах.
9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
- Лёгкая атлетика
10. Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
Ходьба парами, взявшись за руки.
Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
Ходьба в чередовании с бегом.
11. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.
Перебежки группами по одному.
Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 - ходьба).
12. Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)
13. Метание.
Подготовка кистей рук к метанию.
Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.
Броски и ловля мячей.
Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.
14. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).
Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
Построение в круг по ориентиру.
Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.
Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.
Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.
Прыжок в длину с места в ориентир.
15. Игры.
а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».
б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».
в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».
г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит».

Тематическое планирование.

Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
--------	------	---

Гимнастика	1. Вводная часть. Основы знаний о адаптивной физической культуре.	Слушание объяснений учителя. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Строевые упражнения.	2. Основная стойка.	Слушание объяснений учителя.
	3. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
	4. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.
	5. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».
	6. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».
	7. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	8. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.	
	9. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	
	10. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	11. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	

	12..Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	
	13. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	
	14.. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	
Повороты	15. Повороты по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
	16. Повороты по ориентирам.	
	17. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».	
	18. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».	
Общеразвивающие упражнения без предметов.	19. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».
	20.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
	21. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».	
	22. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
	23. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной	

	осанки.Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».	
	24. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	
	25. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».	
	26. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	27. Комплексы Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».
	28. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».	
Элементы акробатических упражнений. Группировка	29. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют.
	30. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».	Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.
Перекаты	31. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют.
	32. Передвижение на четвереньках по коридору	

	шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».	Перекаты в положении лежа в разные стороны.
Лазанье.	33. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». Упор в положении присев и лежа на матах.
	34. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».	
	35. Упор в положении присев и лежа на матах.	
Равновесие.	36. Ходьба по коридору шириной 20 см.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». Кружение на месте в движении.
	37. Стойка на носках (3-4 с).	
	38. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».	
	39. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	
Легкая атлетика. Ходьба	40. Кружение на месте в движении.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м.- бег, 15 - ходьба). Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в чередовании с бегом.
	41. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».	
	42. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	

	43. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Уточка», «Мы - солдаты».	
	44. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м.- бег, 15 - ходьба).	
	45. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м.- бег, 15 - ходьба). Игра «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Уточка», «Мы - солдаты».	
	46. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м- бег, 15 - ходьба).	
	47. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м- бег, 15 - ходьба).	
	48. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	
	49. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	
	50. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	
	51. Ходьба в чередовании с бегом.	
	52. Ходьба в чередовании с бегом.	
	53. Ходьба в чередовании с бегом.	
Бег	54. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
	55. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	

	<p>прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>	
	56. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	
	57. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	
	58.Перебежки группами по одному.Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	
	59.Перебежки группами по одному.	
Прыжки	<p>60.Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>
	61. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	
	62. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	
	63. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	

	64. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	
Броски и ловля мячей.	65. Подготовка кистей рук к метанию.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.
	66. Подготовка кистей рук к метанию.	
	67. Подготовка кистей рук к метанию.	
	68. Подготовка кистей рук к метанию. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	
	69. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	
	70. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	
	71. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	
	72. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	
	73. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.	
	74. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.	
75. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.		
76. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.		
Коррекционные упражнения (для развития)	77. Построение в обозначенном месте (в кругах, в	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические

пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	квадратах).Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	упражнения. Выполняют. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».
	78. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	
	79. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	80.Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	
	81. Построение в круг по ориентир.	
	82. Построение в круг по ориентир.Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	83. Построение в круг по ориентир.	
	84. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	
	85.Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	86. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	
87. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».		
88. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.		

	89. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	
	90. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	
	91. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	
	92. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	
	93. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	
	94. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	95. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	
	96. Прыжок в длину с места в ориентир.	
	97. Прыжок в длину с места в ориентир. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	
	98. Прыжок в длину с места в ориентир.	
	99. Прыжок в длину с места в ориентир.	
	Всего: 99 уроков	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивное оборудование

Скамейка гимнастическая 5шт

Велотренажер 1шт

Турник для силовых упражнений 1шт

Велоэллипсоид 1шт

Спортивный инвентарь

Мат гимнастический 10

Коврик ППЭ 8шт

Мяч баскетбольный 10шт

Мяч волейбольный 5шт

Мяч футбольный 5шт

Массажер для стоп 1шт