

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области**

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

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

**Программа учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

2класс 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 адаптивной физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения адаптивной физической культуры 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: 2класс 102часа (по3часа в неделю при 34учебных 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 адаптивной 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 шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

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. Комплексы упражнений со скакалками.

6.Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

7.Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

8.Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

9.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

10.Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

11.Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

12.Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага ( с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).

13.Метание.

Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

14.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

15.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». « Передай мяч садись», Где стоял предмет»

в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Совушка»

г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». «Третий Лишний», «Прыжки по кочкам», « Кто дальше прыгнет», «Воробьи Вороны»,

д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Кто поймал мяч», «Меткий стрелок».

### Тематическое планирование.

Раздел	Тема	Содержание учебного материала
Легкая атлетика. Ходьба	1. Вводная часть. Основы знаний о физической культуре.	Слушание 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.
	2. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.
	3. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
	4. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
	5. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
	6. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.	
	7. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.	
	8. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.	
	9. Ходьба с перешагиванием через	

	предмет (2-3 предмета), по разметке.	
Бег.	10. Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». «Третий Лишний», «Прыжки по кочкам», « Кто дальше прыгнет», «Воробыи Вороны».</p>
	11. Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий.	
	12. Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий.	
	13. Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий.	
	14. Бег на скорость до 30 м.	
	15. Бег на скорость до 30 м.	
	16. Бег на скорость до 30 м.	
	17. Бег на скорость до 30 м.	
	18. Медленный бег до 2 мин.	
	19. Медленный бег до 2 мин.	
	20. Медленный бег до 2 мин.	
	21. Медленный бег до 2 мин.	
	Прыжки	
23. Прыжки в длину с шага.		
24. Прыжки в длину с небольшого разбега.		
25. Прыжки в длину с небольшого разбега.		
26. Прыжки в длину с 3-4 метров разбега.		
27. Прыжки в длину с 3-4 метров разбега.		
30. Прыжки в высоту с шага.		
31. Прыжки в высоту с шага.		
30. Прыжки в высоту с шага.		

	31. Прыжки в высоту с шага.	кочкам», « Кто дальше прыгнет», «Воробьи Вороны».
	32. Прыжки высоту с небольшого разбега.	
	33. Прыжки высоту с небольшого разбега.	
	34. Прыжки в высоту с 3-4 метров разбега.	
	35. Прыжки в высоту с 3-4 метров разбега.	
	36. Прыжки в высоту с прямого разбега.	
	37. Прыжки в высоту с прямого разбега.	
Метание	38. Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание малого мяча на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Кто поймал мяч», «Меткий стрелок»,
	39. Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	
	40. Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	
	41. Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	
	42. Метание малого мяча на дальность.	
	43. Метание малого мяча на дальность.	
	44. Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	
	45. Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	
	46. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	
Гимнастика. Строевые упражнения.	47. Основная стойка.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основная стойка. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой! Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по
	48. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	
	49. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	
	50. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!	
	51. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»,	

	<p>«Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!</p> <p>Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!</p>	двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.
	52. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	
	53. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	
	54. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	
	55. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	
	56. Расчет по порядку.	
	57. Расчет по порядку.	
Общеразвивающие упражнения без предметов.	58. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	<p>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. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Совушка»</p>
	59. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
	60. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
	61. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
	62. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	
	63. Дыхательные упражнения и упражнения	

	для формирования правильной осанки.	
	64. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
	65. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	66. Комплексы 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. Комплексы упражнений со скакалками. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». « Передай мяч садись», Где стоял предмет».
	67. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	
	68. Комплексы упражнений со скакалками.	
	69. Комплексы упражнений со скакалками.	
Элементы акробатических упражнений.	70. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.
	71. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	
Лазанье	72. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
	73. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами.	
	74. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	

	75. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	
	76. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	
	77. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	
Висы	78. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
	79. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	
	80. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	
	81. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	
Равновесие.	82. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.
	83. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	
	84. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	
	85. Ходьба по полу по начертанной линии.	
	86. Ходьба по полу по начертанной линии.	
	87. Построение в шеренгу с изменением места	
Коррекционные упражнения (для		

развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	Практические упражнения. Выполняют. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.
	88. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	
	89. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	
	90. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	
	91. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	
	92. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	
	93. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	
	94. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	
	95. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	
	96. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	
97. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.		
98. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.		
99. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.		
100. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.		

	101. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	
	102. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	
	Всего:102урока	

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса физическая культура.**

#### Спортивное оборудование

1. Скамейка гимнастическая 5шт
2. Велотренажер 1шт
3. Турник для силовых упражнений 1шт
4. Велоэллипсоидный тренажер 1шт

#### Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 8
2. Коврик ППЭ 8шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 8шт
5. Мяч волейбольный 5шт
6. Мяч футбольный 5шт
7. Массажер для стоп 1шт