

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 г. Белая Холуница»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

КОГОВУ ШИ ОВЗ №1

г. Белая Холуница

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор КОГОВУ ШИ ОВЗ №1

\_\_\_\_\_ Н.В. Ушакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Адаптивная физкультура»  
предметная область «Физическая культура»  
для первого этапа обучения (1<sup>1</sup>-4классы)

Составитель: Сюткина Анна Владимировна,  
учитель физической культуры

г. Белая Холуница

2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету адаптивная физкультура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

**Целью занятий** по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физкультуре включает шесть разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми множественными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа по адаптивной физкультуре включает шесть разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**Предметная область «Физическая культура»** входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы для первого подготовительного и первого классов предусмотрено по 66 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года для обучающихся в возрасте 7 лет (в 1 дополнительном и первом классах) составляет 33 недели. Для обучающихся 2-4 классов предусмотрено по 68 часов в год, 2 часа в неделю, продолжительность учебного года в 2-4 классах составляет 34 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1 дополнительного и первого классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

#### **Распределение количества часов в неделю для обучающихся 1 (доп) – 4 классов (2 вариант)**

<b>Предметная область</b>	<b>Учебный предмет</b>	<b>1 (доп) класс</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>	<b>всего</b>
Физическая культура	Адаптивная физкультура	2	2	2	2	2	10

#### **Распределение количества часов за год для обучающихся 1 (доп) – 4 классов (2 вариант)**

<b>Предметная область</b>	<b>Учебный предмет</b>	<b>1 (доп) класс</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>	<b>всего</b>
Физическая культура	Адаптивная физкультура	66	66	68	68	68	336

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР или таблицу учета и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) **сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;**

4) **овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;**

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) **владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;**

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) **принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;**

9) **сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;**

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) **развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;**

12) **сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;**

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Плавание.*

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.

### ***Коррекционные подвижные игры.***

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### ***Велосипедная подготовка.***

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

### ***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

#### ***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.

#### ***Туризм.***

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1 подготовительном классе

Раздел	Кол-во часов

Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Плавание	16
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года.

<b>Номер урока Раздел</b>	<b>1-18</b>	<b>19-32</b>	<b>33-52</b>	<b>53-66</b>
Физическая подготовка				
Плавание				
Коррекционные подвижные игры				

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» проходит в первой и четвертой четвертях, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: *построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча*. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Раздел «Плавание» осваивается во второй четверти и основными задачами ставится познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду с опорой и без опоры.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Содержание предмета адаптивная физкультура в 1 классе отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» «Плавание», «Велосипедная подготовка».

Таблица 3 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1 классе.

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	18
Коррекционные подвижные игры	14
Плавание	20
Велосипедная подготовка	14
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>

Таблица 4 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока Раздел	1-18	19-32	33-52	53-66
Физическая подготовка				
Коррекционные подвижные игры				
Плавание				
Велосипедная подготовка				

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти в процессе уроков проходит освоение езды на трехколесном велосипеде, кроме того в уроках предусмотрены ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Содержание предмета адаптивная физкультура в 2 классе отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Велосипедная подготовка».

Таблица 5 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 2 классе

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	18
Коррекционные подвижные игры	14
Плавание	22
Велосипедная подготовка	14
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

Таблица 6 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

<del>Номер урока</del> Раздел	1-18	19-32	33-54	55-68
Физическая подготовка				
Коррекционные подвижные игры				
Плавание				
Велосипедная подготовка				

В программе учебный материал группируется для 1 и 2 класса вместе. Содержание программы дублируется с учетом усложнения для второго класса. Все остальные классы имеют разнообразный по содержанию программный материал, который повторяется для закрепления в следующем классе.

Содержание предмета адаптивная физкультура в 3 классе отражено в пяти разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка».

Таблица 7 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 3 классе

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	18
Коррекционные подвижные игры	14
Плавание	10

Лыжная подготовка	12
Велосипедная подготовка	14
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

Таблица 8 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

<b>Номер урока</b>	<b>1-18</b>	<b>19-32</b>	<b>33-54</b>	<b>55-68</b>
<b>Раздел</b>				
Физическая подготовка				
Коррекционные подвижные игры				
Плавание				
Лыжная подготовка				
Велосипедная подготовка				

Раздел «Лыжная подготовка» размещен в 3 четверти и предусматривает узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки), транспортировку лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам, чистку лыж от снега, умение стоять и перемещаться на лыжах.

Содержание предмета адаптивная физкультура в 4 классе отражено в пяти разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

Таблица 9 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 4 классе.

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Физическая подготовка	18
Коррекционные подвижные игры	14
Плавание	10
Лыжная подготовка	12
Велосипедная подготовка	12
Туризм	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

Таблица 10 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока Раздел	1-18	19-32	33-54	55-68
Физическая подготовка				
Коррекционные подвижные игры				
Плавание				
Лыжная подготовка				
Велосипедная подготовка				
Туризм				

Раздел «Лыжная подготовка» размещен в 3 четверти и предусматривает узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки), транспортировку лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам, чистку лыж от снега, умение стоять и перемещаться на лыжах.

Раздел «Туризм» размещен в 4 четверти и предусматривает несколько уроков для формирования начальных навыков туристической деятельности: узнавание (различение) предметов туристического инвентаря, соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, работу с костром, соблюдение правил поведения в походе.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№п/п	Раздел	Основные виды деятельности
1	Физическая подготовка	<p><i>Построения и перестроения.</i> Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i> Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения</p>

		<p>прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p> <p><i>Ходьба и бег.</i> Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p> <p><i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание.</i> Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p> <p><i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>
2	Коррекционные подвижные игры	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки».</p>

		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
3	Плавание	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
4	Велосипедная подготовка	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)
5	Лыжная подготовка	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.
6	Туризм	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога), соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены), подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Предметная область «Физическая культура» обеспечивает обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

#### **Учебно-методическое обеспечение.**

##### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

**2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии**

##### **3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка и другие.

**4. Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы, альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий, изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и т.д.).

**5. Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)**

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура включает:

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 3-х- колесные велосипеды;
- неглубокий бассейн (глубина составляет 50-70 см.);
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 1 (ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ) КЛАССЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>			
1	Вводный урок	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	<b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. <b>Тестирование.</b>
2-3	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
4-5	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
5-6	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корригирующие упражнения: сюжетныедыхательные упражнения. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
7-8	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>

			(Содержание предыдущего урока)
<b>9-10</b>	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>11-12</b>	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>13-14</b>	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>15-16</b>	Сюжетный урок	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание. Развитие координационных и скоростных способностей.	<b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.
<b>Раздел программы плавание – 16 часов</b>			
<b>17-18</b>	Сообщение теоретических сведений.	Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на	<b>Объяснение.</b> Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Встать рядом с ванной бассейна. Сесть рядом с ванной

		суше. Имитационные упражнения.	бассейна вместе с инструктором. <b>Знакомство с водой и ее свойствами.</b> Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. Смочите водой ладони, руки, лицо, плечи и шею. Обучение спуску в воду. Коррекционная игра «Умывание».
<b>19-20</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Вход в воду. Стоя на дне, «погладить» воду. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук – ладонью, затем сжатой в кулак. Стоя на дне, держась за опору, выполнить поочередные движения каждой ногой типа «футбол». Коррекционная игра «Дождик». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>21-22</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие дыхательной системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стоя на дне, вытянув руки вперед перед грудью – повернуть ладони кнаружи и развести руки в стороны («раздвинуть воду в стороны»), затем повернуть ладони вниз и соединить кисти под грудью. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Коррекционная игра «Подуй на чай». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>23-24</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стоя на дне, ноги на шине плеч – движение перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. Ходьба по дну, держась за руку инструктора. Коррекционная игра «Солнышко и дождик». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>25-26</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для умения задерживать дыхание.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стоя на дне, согнув руки в локтевых суставах, предплечья параллельно друг другу – одновременные и попеременные круговые движения предплечьями и кистями рук, отгребая воду в стороны-назад. Ходьба по дну самостоятельно. Коррекционная игра «Веселые брызги». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b>

			(Содержание предыдущего урока)
<b>27-28</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Ходьба по дну с поворотами и изменениями направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Сделать вдох и задерживать дыхание. Коррекционная игра «Карусели». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>29-30</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, соединив кисти, положив плечи и руки на воду. Сделать вдох, задерживать дыхание и подуть на воду, чтобы образовалась «лунка». Коррекционная игра «Лодочки». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>31-32</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> «Кто выше выпрыгнет из воды»: присесть, оттолкнуться ногами от дна, а руками от воды и выпрыгнуть вверх. Сделать вдох, задерживать дыхание опустить губы в воду и сделать выдох. Коррекционная игра «Волны на море». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 18 часов</b>			
<b>33-34</b>	Подвижные игры с бегом	Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>35-36</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>37-38</b>	Подвижные игры с	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b>

	мячом	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>39-40</b>	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Пятнашки». Коррекционная игра «Горячий мяч» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>41-42</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>43-44</b>	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра«Запомни имя» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>45-46</b>	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Собери пирамидку» Коррекционная игра «Пузырь» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>47-48</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра«Пастух и стадо» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>49-50</b>	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Бросай-ка» Коррекционная игра«Курочка-хохлатка» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>			
<b>51-52</b>	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге.

			<p>Корректирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
53-54	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
55-56	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корректирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
57-58	Прокатывание мяча	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корректирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
59-60	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
61-62	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: одновременные движения ногами.</p>

			<b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>63-64</b>	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корригирующие упражнения: поочередные движения ногами. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>65-66</b>	Контрольный урок	Итоговый контроль.	<b>Тестирование.</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 1 (ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ) КЛАССЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>			
1	Вводный урок	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	<b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. <b>Тестирование.</b>
2-3	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
4-5	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
5-6	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корригирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
7-8	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью.

			<b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>9-10</b>	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>11-12</b>	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>13-14</b>	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>15-16</b>	Сюжетный урок	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание. Развитие координационных и скоростных способностей.	<b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.
<b>Раздел программы плавание – 16 часов</b>			
<b>17-18</b>	Сообщение теоретических сведений.	Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на	<b>Объяснение.</b> Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Встать рядом с ванной бассейна. Сесть рядом с ванной

		суше. Имитационные упражнения.	бассейна вместе с инструктором. <b>Знакомство с водой и ее свойствами.</b> Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. Смочите водой ладони, руки, лицо, плечи и шею. Обучение спуску в воду. Коррекционная игра «Умывание».
<b>19-20</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Вход в воду. Стоя на дне, «погладить» воду. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук – ладонью, затем сжатой в кулак. Стоя на дне, держась за опору, выполнить поочередные движения каждой ногой типа «футбол». Коррекционная игра «Дождик». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>21-22</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие дыхательной системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стоя на дне, вытянув руки вперед перед грудью – повернуть ладони кнаружи и развести руки в стороны («раздвинуть воду в стороны»), затем повернуть ладони вниз и соединить кисти под грудью. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Коррекционная игра «Подуй на чай». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>23-24</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стоя на дне, ноги на шине плеч – движение перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. Ходьба по дну, держась за руку инструктора. Коррекционная игра «Солнышко и дождик». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>25-26</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для умения задерживать дыхание.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стоя на дне, согнув руки в локтевых суставах, предплечья параллельно друг другу – одновременные и попеременные круговые движения предплечьями и кистями рук, отгребая воду в стороны-назад. Ходьба по дну самостоятельно. Коррекционная игра «Веселые брызги». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b>

			(Содержание предыдущего урока)
<b>27-28</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Ходьба по дну с поворотами и изменениями направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Сделать вдох и задерживать дыхание. Коррекционная игра «Карусели». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>29-30</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, соединив кисти, положив плечи и руки на воду. Сделать вдох, задерживать дыхание и подуть на воду, чтобы образовалась «лунка». Коррекционная игра «Лодочки». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>31-32</b>	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> «Кто выше выпрыгнет из воды»: присесть, оттолкнуться ногами от дна, а руками от воды и выпрыгнуть вверх. Сделать вдох, задерживать дыхание опустить губы в воду и сделать выдох. Коррекционная игра «Волны на море». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 18 часов</b>			
<b>33-34</b>	Подвижные игры с бегом	Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>35-36</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>37-38</b>	Подвижные игры с	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b>

	мячом	Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>39-40</b>	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Пятнашки». Коррекционная игра «Горячий мяч» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>41-42</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>43-44</b>	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра«Запомни имя» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>45-46</b>	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Собери пирамидку» Коррекционная игра «Пузырь» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>47-48</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра«Пастух и стадо» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>49-50</b>	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Бросай-ка» Коррекционная игра«Курочка-хохлатка» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>			
<b>51-52</b>	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге.

			<p>Корректирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>53-54</b>	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>55-56</b>	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корректирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>57-58</b>	Прокатывание мяча	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корректирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>59-60</b>	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>61-62</b>	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: одновременные движения ногами.</p>

			<b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>63-64</b>	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корригирующие упражнения: поочередные движения ногами. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>65-66</b>	Контрольный урок	Итоговый контроль.	<b>Тестирование.</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 3 КЛАССЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы «Физическая подготовка» – 18 часов</b>			
1	Вводный урок	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	<b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. <b>Тестирование.</b>
2-3	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие моторики.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба в заданном направлении с движением руками. <i>Основные движения:</i> Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
4-5	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие моторики.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами.. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем в различном темпе. <i>Основные движения:</i> Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Корригирующие упражнения: одновременные движения руками в И.П. стоя, сидя, лежа: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
6-7	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные.

			<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе</p> <p><i>Основные движения:</i> Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
8-9	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, лазание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные движения:</i> Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствия.</p> <p>Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
10-11	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные движения:</i> Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствия.</p> <p>Корригирующие упражнения: сгибание пальцев на одной руке с одновременным разгибанием на другой</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
12-13	Прыжки	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление мышц ног.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на одной ноге на месте</p> <p><i>Основные движения:</i> Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.</p> <p>Корригирующие упражнения: поочередные (одновременные) движения ногами. Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые</p>

			движения. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>14-15</b>	Прыжки	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление мышц ног.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на одной ноге на месте <i>Основные движения:</i> Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Корригирующие упражнения: поочередные (одновременные) движения ногами. Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>16-17</b>	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Укрепление мышц плечевого пояса.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге, по кругу. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх, о пол, о стену. <i>Основные движения:</i> ловля среднего (маленького) мяча двумя руками . Корригирующие упражнения: Круговые движения руками, движение плечами вперед (назад, вверх, вниз). <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>18</b>	Сюжетный урок	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.	<b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
<b>Раздел программы «Коррекционные подвижные игры» – 14 часов</b>			
<b>19-20</b>	Подвижные игры с бегом	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Пятнашки». Коррекционная игра-эстафета «Собери пирамидку» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b>

		игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	(Содержание предыдущего урока)
<b>21-22</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Болото». Коррекционная игра «Паук» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>23-24</b>	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Стоп, хоп, раз». Коррекционная игра «Рука все помнит» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>25-26</b>	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки». Коррекционная игра «На ощупь» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>27-28</b>	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Полоса препятствий». Коррекционная игра «Море, берег» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>29-30</b>	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>31-32</b>	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Строим дом» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Раздел программы «Лыжная подготовка» – 10 часов</b>			
<b>33-34</b>	Лыжная подготовка	Меры безопасности при занятиях лыжами. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Общеразвивающие и специальные упражнения.	<b>Объяснение.</b> Правила поведения на занятиях лыжами. Ознакомление с лыжным инвентарем. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

			<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b>  Ознакомление с лыжным инвентарем. Узнавание (различение) лыжного инвентаря, предметов одежды. Стояние на лыжах.  Коррекционная игра «Что пропало?».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>  (Содержание предыдущего урока)</p>
35-36	Лыжная подготовка	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция памяти.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b>  Крепление ботинок к лыжам. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Лыжная прогулка. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «Запомни порядок» (крепления ботинок).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>  (Содержание предыдущего урока)</p>
37-38	Лыжная подготовка	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекция ориентации в пространстве	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b>  Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба ступающим шагом: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Прогулка на лыжах. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «К Деду Морозу в гости».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>  (Содержание предыдущего урока)</p>
39-40	Лыжная подготовка	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b>  Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько скольжений). Прогулка на лыжах. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «Снайпер».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>  (Содержание предыдущего урока)</p>
41-42	Лыжная подготовка	Общеразвивающие и специальные упражнения Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b>  Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько скольжений). Прогулка на лыжах. Чистка лыж от снега.  Коррекционная игра «Повторяй за мной».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>  (Содержание предыдущего урока)</p>

## Раздел программы «Плавание»-12 часов

43	Сообщение теоретических сведений.	Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	<p><b>Объяснение.</b> Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Сесть на бортик бассейна. Опустите ноги в воду. Спуск вводу. Элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях. Передвижения по дну бассейна: ходьба, взявшись за руку учителя.</p> <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Спуск в воду. Ходьба вперед с подвижной опорой, бег с подвижной опорой. Делать вдох и задерживать дыхание. Открыть глаза в воде. Присесть под воду и коснуться рукой дна. Коррекционная игра «Кто дольше задержит дыхание». Выход из воды.</p>
44	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль. Держась за неподвижную опору, погрузиться в воду до уровня плеч. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – переставлять поочередно руки вперед. То же самое, на спине. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох и опустить голову в воду. То же самое, на спине. Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика). Коррекционная игра «У кого вода закипит сильнее?».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
45	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть правую руку вперед. То же самое, левой рукой. Коррекционные игры «Хоровод».</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>

46	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед. Тоже самое, на спине. Сделать вдох, присесть под воду и выполнить продолжительный выдох, держась руками за бортик. Коррекционные игры «Пишем восьмерки». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
47	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад и выполнять ими гребковые движения кролем. Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «У кого больше пузырей». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
48	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки в стороны, принять положение «Звездочка». Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «Прыжки в круг». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
49	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед, принять положение «стрела». Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «Винт». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
50	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра	<b>Ознакомление. Начальное разучивание</b> Передвижение по дну с подныриванием в плавательный круг (под доску).

		для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	Выполнить вдох и выдох в воду. Коррекционные игры «Сядь на дно». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
51	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой.	Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на животе. Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
52	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой.	Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на спине. Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
53	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой.	Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на животе. Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
54	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой.	Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Скольжение по поверхности воды на спине. Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу», «Достань клад».

			<b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>Раздел программы велосипедная подготовка – 14 часов</b>			
<b>55-56</b>	Вводный урок	Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, спине, животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения) <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>57-58</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, спине, животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения) <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>59-60</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, спине, животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения) <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>

			(Содержание предыдущего урока)
<b>61-62</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам», Движения плечами вперед, назад, вверх, вниз. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>63-64</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Коррекционные упражнения: Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения. . <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>65-66</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног. Коррекционные упражнения: Движения головой: поднятие головы «лежа на животе». <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>67-68</b>	Контрольный урок	Итоговый контроль	Тестирование.