

Министерство образования Тульской области
Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Протокол №1
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»
Приложение № к приказу № 99-д



Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 2 по учебному
предмету

«Адаптивная физкультура»

1г, 1в, 2в, 3в, 4в, 4г классы

составлена на основе ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (ин)
(Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с
умственной отсталостью (ин), утверждённая Министерством просвещения РФ от 24 ноября
2022 г. приказ №1026)

составитель:учитель

Канунникова И.П.

г. Новомосковск

2023 г.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по предмету «адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026;

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), варианты 1,2, 1-4 классы, 5-9 классы, 10-12 классы, разработанной и утверждённой ГОУ ТО «Новомосковский центр» от 02.06.2023 г. № 74-д.

Цель: Всестороннее, гармоничное развитие личности обучающихся, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических умений и навыков, позволяющих достичь детям с ОВЗ максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- Повышение их двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни

-Формирование основных и прикладных двигательных навыков;

Коррекционная работа направлена на положительную динамику общего психического развития детей.

Психофизическое недоразвитие учащихся характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий формированию спортивных навыков (бег, прыжки, метания и др.), а также несложных трудовых действий. У части детей с умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват и удержание предмета, завязывание ленточек, шнурков и др.

Технологии обучения

- коррекционно – развивающие;

- проблемного обучения;

- игровые технологии;

-информационно-коммуникационные;

- здоровье- сберегающие;

Сочетание традиционных и инновационных технологий обеспечивает развитие у обучающихся познавательной активности, творческих и физических способностей, развитие уверенности в себе и успешной социальной адаптации в целом.

Формы и методы

представляют собой совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных задач адаптивной физической культуры. Методическое направление характеризует ведущую направленность педагогического процесса. Доминирующим в АФК и всех ее видах является коррекционно-развивающее и оздоровительное направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся. Наиболее типичными для адаптивной физической культуры

являются следующие группы методов: - методы формирования знаний; - методы обучения двигательным действиям; - методы развития физических качеств и способностей; - методы воспитания личности; - методы взаимодействия педагога и занимающихся

В учебном плане предмет представлен 3 уроками в неделю в каждом классе.

Планируемые результаты

Личностные:

- Правила гигиены и нормы поведения на занятиях по АФК.
- Специальные корригирующие, дыхательные упражнения.
- Правила подвижных и спортивных игр.
- Узнавать спортивные снаряды и инвентарь (тренажеры, мячи, скакалки, обручи, скамейки и т.д.). правильно их называть.

Предметные:

- Правильно ходить, ориентироваться на местности.
- Передвигаться в нужном темпе, держать правильную осанку.
- Воспринимать собственное тело, осознавать свои физические возможности и ограничения.
- Контролировать функции собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств).
- Двигаться, последовательно ориентироваться на местности.
- Совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость.
- Радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- Определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Ездить на велосипеде, ходить по пересеченной местности, играть в спортивные игры, качаться на качелях

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Название раздела	Количество часов в примерной или авторской программе		Количество часов в рабочей программе	
		1-Г (доп) кл.		1 В кл.	
	Диагностика	5		4	
	Физическая подготовка.	46		36	
	Коррекционные подвижные игры.	48		34	
	Велосипедная подготовка.	-		16	
	Лыжная подготовка. 16ч.	-		7	
	Туризм	-		2	
	Итого:	99		99	
		2Вкл	3-В кл.	4-Вкл.	4Г кл
	Диагностика	4	2	4	4
	Физическая подготовка.	26	28	31	31
	Коррекционные подвижные игры.	30	30	44	44
	Велосипедная подготовка.	18	16	10	10
	Лыжная подготовка. 16ч.	14	16	8	8

	Туризм	10	10	5	5
	ИТОГО:	102	102	102	102

Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача резинового мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля резинового мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча (мини) от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча (мини) по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в цель двумя руками. Узнавание волейбольного мяча. Броски и ловля мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Салки», «Догони мяч», «Удочка прыжковая», «Кто ведет», «Боулинг», «Снайперы» ит.д.. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю, бег, передача эстафеты. 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 «Угадай чей голосок». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка. Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на трехколесном велосипеде –тренажере на месте.

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, дорожке, 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 полу-приседе, 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, лазание, по гимнастической дорожке, скамейке. Ползание на животе, на четвереньках. Лазание 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. Лазание 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 предусматривает комплекс упражнений направленных на ознакомление со специальным инвентарем. Развивает у уч-ся такие важные качества как выносливость, закаляет организм, придает успешность и уверенность каждому уч-ся.

Туризм включает множество ознакомительных упр. для соблюдения техники безопасности на природе, в походе, на улице. Игры и упражнения проводятся с применением интерактивных игр. Что усиливает успешность в изучении данного раздела. Практические упр. направлены на развитие выносливости уч-ся, обогащения словарного запаса детей с ОВЗ.

Раздел велосипедная подготовка знакомит обучающихся с техникой передвижения, правилами безопасного поведения на дороге. Предусматривает приобретение жизненно важных качеств, как езда на велосипеде, самокате, повышает развитие ОФП и уверенности в себе.

Диагностика. Этот раздел включает в себя ряд диагностических упражнений, которые проводятся в каждом классе в начале и конце учебного года.

Тематическое планирование 1г класс

п/п	Тема	кол-во ч.	Виды учебной деятельности
1-2	Диагностика. Вводный урок. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила техники безопасности на занятиях.	2	Тестирование. Проверка наличия формы и обуви.
	Общая Физическая подготовка - 46 ч		
3-4	Ходьба и бег. Выполнение простейших команд учителя.	2 ч	Пр. р.: повторение за учителем простейших упр. в ходьбе, беге, стоя, сидя, принятия правильных положений тела.
5-6	Ходьба и бег. Восприятие тела как единого целого: упражнения с кеглями, утяжеленными мячами, "Даунболлами, ходьба по бордюру, массажной дорожке.	2ч	Пр. р.: передвижение по залу по одному. Выполняя простейшие упр. на дорожке, скамейке.
7-8	Ходьба и бег. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: послушание и выполнение просьб учителя, элементарных команд.	2 ч	Пр. р.: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Произвольный захват кегли, перенос кегли, резинового мяча на определенное место. Дыхательная гимнастика: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
9-10	Ползание. Формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансирующих плоскостях, канате.	2 ч	Пр. р.: работа с мячом, кеглями: взятие мяча с последующим броском (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
11-12	Ползание. Контакт всего тела с телом другого человека; выполнение команд взявшись за руки, передача предметов друг другу.	2ч	Движения головой. По образцу. Специальные корректирующие упражнения скручивания. Пр. р.: упражнения с маленькими мячами. Броски в цель (подбрасывания)
13-14	Ползание. Развитие ощущений во время упр. в сухом бассейне, заворачивания в мат; смена покая и движения.	2ч	Специальные корректирующие упражнения на различные части тела: повороты, круговые движения головой, руками, стопами. Найди отскочивший мяч..
15-16	Ходьба и бег. Восприятие различных частей тела: специальные корректирующие упр. на руки, ноги, туловище.. Упр. на тренажерах.	2 ч	Общеразвивающие упражнения на месте с кеглями. Специальные корректирующие упражнения на тренажерах. Пр. р.: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения

			различными частями туловища..
17-18	Восприятие различных частей тела: специальные корригирующие упр. укрепление опорно-двигательного аппарата. упр. на велотренажере, прыжки на батуте.	2 ч	Специальные корригирующие упр. на укрепление ОДА,
19-20	Ползание. Развитие сенсомоторной координации: упр. на координацию движений.	2 ч	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Пр. р.: 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. ПИ «Догони мяч»
21-22	Ползание. Повороты корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительного контроля , координации движений, ловкости.	2	Специальные коррекционные упражнения. Пр. р.: ходьба с различными положениями рук (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
23-24	Ползание. Нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие координации движений, реакции, зрительного контроля.	2	
25-26	Ползание. Обучение удержанию спортивных предметов, переключивание их из руки в руку, упражнения с малыми мячами.	2	Пр. р.: упр. с эспандерами, маленькими мячами, даунболлами.
27-28	Сюжетный урок. ОРУ с гимнастическими палками. упр. на тренажерах. Игра "Кидалки-обучалки".	2	Пр. р.: ползание по массажной дорожке, упр. на твистере.
29-30	Передача предметов. Развитие	2	Пр. р.: специальные корригирующие

	координации движений. Упр с мячами, палками, обручами.		упр. с гимнастическими предметами.
31-32	Передача предметов. Развитие координации движений. Упр. с эспандерами, скакалками, кеглями.	2	Развитие ловкости координации движений. Пр. р.: игра «мой мяч». Упр. с мячами, упр. на фитболе.
33-34	Передача предметов. Упр. сидя на стуле, скамейке с опорой на ноги; во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.	2	Развитие быстроты, ловкости, координации движений. Ознакомление с правилами игры Пр. р.: игра «Кидалки-обучалки».
35-36	Прокатывание мяча. Упр. с мягкими мячами. Игры "Кидалки-обучалки" .	2	Игровая деятельность «Кидалки-обучалки».
37-38	Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности).	2	Упр. на гимнастической дорожке. Игровая деятельность «Кидалки-обучалки».
39-40	Удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами. удержание палки, обруча, мяча различными способами.	2 ч	Пр. р.: игровая деятельность. Игра на внимание. Игры со спортивными принадлежностями: пирамидка, кольца, обручи.
41-42	Упр. лежа на спине –на фитболе большого диаметра. Упр. на тренажерах.	2 ч	Пр. р.: игровая деятельность с различными мячами.
43-44	Контроль тела в положении сидя: упр. на кольцах, качелях, балансирах.	2ч	Работа с эспандерами. Пр. р.: игровая деятельность с мячом, кеглями, кольцами.
45-46	Упр. на тренажерах. Упр. с эспандерами. Броски мяча в цель.	2	Игровая деятельность «Кидалки-обучалки».
47-48	ОФП упр с гантелями «200гр», набивными мячами, скакалками.	2 ч	Работа на тренажерах. Пр. р.: качание на качелях, балансирах.
Раздел 2. Коррекционные подвижные игры-48ч.			
49-50	Специальные корректирующие упр. с легкими мячами. Формирование умения дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху.	2	Работа в сухом бассейне Упр. на формирование координации движений. Пр. р.: игровая деятельность в сухом бассейне.
51-52	Игровая деятельность. Формирование умения держать мяч, палку. Хождение по массажной дорожке, бордюру.	2	Пр. р. на эллиптическом, гребном тренажерах, бордюру, массажной дорожке.

53-54	Игровая деятельность. Удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало).	2	Пр. р.: упр. в положении сидя, лежа на матах без предметов в игровой форме.
55-56	Специальные корректирующие упр. на тренажерах (иппо, вело, эллиптическом).	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие с.с.к. в игровой форме.
57-58	Подвижные игры с прыжками. «Зайчики», «Удочка прыжковая», «День ночь».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие с.с.к., прыгучести в игровой форме.
59-60	Подвижные игры с большими мячами, массажными мячами, даунболлами.	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие с.с.к., ловкости, координации в игровой форме.
61-62	Подвижные интерактивные игры с мягкими мячами. «Кидалки – обучалки»:	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие с.с.к., ловкости, координации в игровой форме.
63-64	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Лабиринт», «Спаси коров».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие с.с.к., ловкости, координации в игровой форме.
65-66	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Надуй шары», «Гонки», «Боулинг».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие с.с.к., ловкости, координации в игровой форме.
67-68	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Рыбки», «Собери пазлы», «Съедобное не съедобное».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контрол., ловкости, координации в игровой форме.
69-70	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери парные картинки», «Футбол».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
71-72	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами «Хоккей», «На острове».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
73-74	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Пираты», «Вышибалло».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
75-76	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Очисти дорожку», «Алфавит»	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
77-78	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Микробы», «Собери словечко».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
79-80	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Четные цифры».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.

81-82	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: »Необитаемый остров», «Баскетболл».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
83-84	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: »Дартс», «Собери сокровища».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
85-86	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Жучки», «Собери пазлы».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
87-88	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Инопланетяне».	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
90-91	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Идем в поход».	2	Пр. р.: упр. в положении сидя, лежа на матах с предметами (гимн. палками, скакалками, мячами).
92-93	Игровая деятельность. Формирование умения догнать друга, ловить предмет.	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
94-95	Игровая деятельность: преодоление легких препятствий (мягких модулей), строительство домика.	2	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
96	Подвижные игры с бегом. «Догони мяч», «Самый ловкий»	1	Пр.р.: игровая деятельность. Развитие выносливости, зрительного контроля, ловкости, координации в игровой форме.
97-98	Диагностика	2ч	Пр. р.: диагностические упр. в положении сидя, лежа на матах с предметами (гимн. палками, скакалками, мячами).
99	Итоговый контроль.	1 ч	Повторение изученного.

1в класс

п/п	Тема	кол-во ч.	Виды учебной деятельности
1-2	Диагностика. Знакомство с предметом, кабинетом, правила Т.Б. Выполнение простейших упр. в ходьбе и на месте.	2	Пр.р. Проверка наличия общения с уч-ся, наличия спортивной формы и физиологических навыков.

Физическая подготовка 36 ч			
3-6	Ходьба и бег. Восприятие тела как единого целого: упражнения с кеглями, утяжеленными мячами, "Даунболлами, ходьба по бардюру, массажной дорожке."	4 ч	Выполнение простейших команд учителя. Пр. р.: повторение за учителем простейших упр. стоя, сидя, принятия правильных положений тела.
7-8	Ходьба и бег. Специальные корректирующие упражнения на формирование правильной осанки, на массажной дорожке.	2 ч	Пр. р.: передвижение по залу по одному. Выполняя простейшие упр. на скамейке, батуте, качелях, балансирах.
9-10	Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: послушание и выполнение просьб учителя, элементарных команд. Упр. с эспандерам, мячами, упр. в сухом бассейне.	2 ч	Пр. р.: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Произвольный захват кегли, перенос кегли, резинового мяча на определенное место. Дыхательная гимнастика: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
11-12	Формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате.	2 ч	Пр. р.: работа с мячом, кеглями: взятие мяча с последующим броском (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
13-14	Контакт всего тела с телом другого человека; выполнение команд взявшись за руки, передача предметов друг другу.	2 ч	Движения головой. По образцу. Специальные корректирующие упражнения скручивания. Пр. р.: упражнения с маленькими мячами. Броски в цель (подбрасывания)
15-16	Развитие ощущений во время упр. в сухом бассейне, заворачивания в мат; смена покоя и движения (качели).	2ч	Специальные корректирующие упражнения на различные части тела: повороты, круговые движения головой, руками, стопами. Найди отскочивший мяч..
17-18	Восприятие различных частей тела: специальные корректирующие упр. на руки, ноги, туловище.. Упр. на тренажерах, качелях кольцах.	2 ч	Общеразвивающие упражнения на месте с кеглями. Специальные корректирующие упражнения на тренажерах. Пр. р.: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения различными частями туловища..

19-20	Восприятие различных частей тела: специальные корректирующие упр. укрепление опорно-двигательного аппарата. упр. на велотренажере, прыжки на батуте.	2 ч	Специальные корректирующие упр. на укрепление ОДА, формирование правильной осанки.
21-23	Развитие сенсомоторной координации: упр. на координацию движений. Формирование правильной осанки.	3 ч	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Пр. р.: 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. П\И «Догони мяч»
24-25	Повороты корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительного контроля , координации движений, ловкости.	2	Ходьба с удержанием рук за спиной. Специальные коррекционные упражнения. Пр. р.: ходьба с различными положениями рук (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
26-28	Нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие координации движений, реакции, зрительного контроля.	3	Пр. р.: прыжки с поворотами, с движениями рук, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Броски и ловля мяча.
29-30	Упр. лежа на спине –на фитболе большого диаметра. Упр. на тренажерах.	2	Специальные корректирующие упр. на укрепление ОДА, формирование правильной осанки.
31-32	Контроль тела в положении сидя: упр. на кольцах, качелях, балансирах.	2	Специальные корректирующие упр. на укрепление ОДА, формирование правильной осанки.
33-34	Упр. на тренажерах. Упр. с эспандерами. Броски мяча в цель.	2	Специальные корректирующие упр. на укрепление ОДА, формирование правильной осанки.
35-36	Удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; удержание позы сидя в процессе качания на качелях.	2	Специальные корректирующие упр. на укрепление ОДА, формирование правильной осанки.
37-38	Формирование умения дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку,	2	Специальные корректирующие упр. на укрепление ОДА, формирование

	внизу, сверху.		правильной осанки.
Раздел 2. Лыжная подготовка-7ч.			
39-40	Ознакомление с лыжным инвентарем. Работа на эллиптическом тренажере.	2	Коррекционная работа. Расширение словарного запаса уч-ся.
41-42	Одежда лыжника. Правила безопасного поведения. Интерактивная игра :«Слалом»	2	Развитие кругозора уч—ся.
43-44	Наблюдение за лыжниками. Переноска лыжного инвентаря.	2	Коррекционная работа. Расширение словарного запаса уч-ся. Развитие кругозора уч—ся.
45	Ходьба на лыжах переступанием.	1	Развитие устойчивого положения на лыжах.
Раздел 3. Коррекционно-развивающие игры.- 34ч.			
46-47	Обучение удержанию спортивных предметов, переключивание их из руки в руку, броски и ловля: упражнения с малыми мячами. Игра «Лови-бросай-ка».	2	Пр. р.: упр. и игры с эспандерами, маленькими мячами, даунболлами.
48-49	ОРУ с гимнастическими палками. упр. на тренажерах. Игра "Кидалки-обучалки".	2	Пр. р.: ползание по массажной дорожке, упр. на твистере.
50-51	Упр. с мягкими мячами. Игры "Кидалки-обучалки" .	2	Игровая деятельность «Кидалки-обучалки».
52-53	Подвижные игры «Кидалки –обучалки»: «Собери пазлы», «Пираты»	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
54-55	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Надуй шары», «Гонки», «Боулинг».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
56-57	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Рыбки», «Собери пазлы», «Съедобное не съедобное».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
58-59	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери парные картинки», «Футбол».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
60-61	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами «Хоккей», «На острове».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
62-63	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Пираты», «Вышибалло», «Пятнашки»	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
64-65	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Очисти дорожку», « Алфавит»	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера

			посредством игр «Кидалки-обучалки».
66-67	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Микробы», «Собери словечко».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
68-69	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Четные цифры».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
70-71	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: »Необитаемый остров», «Баскетболл».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
72-73	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: »Дартс», «Собери сокровища».	2	Пр. работа: формирование ловкости, координации движений, глазомера посредством игр «Кидалки-обучалки».
74-75	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Жучки», «Собери пазлы».	2	Пр. р.: специальные корригирующие упр. на гимнастической дорожке.
76-77	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Инопланетяне».	2	Развитие ловкости координации движений. Пр. р.: игра «мой мяч». Упр. с мячами, упр. на фитболе.
78-79	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Идем в поход».	2	Развитие быстроты, ловкости, координации движений. Ознакомление с правилами игры Пр. р.: игра «Кидалки-обучалки».
Раздел 4-Велосипедная подготовка-16 ч.			
80-81	Ознакомление с самокатом. Правила Т.Б пр езде на самокате, велосипеде.	2	Теоретические сведения о велосипедах, самокатах. Правила Т.Б.
82-83	Специальные корригирующие упражнения на эллиптическом тренажере.	2	Отработка разноименных действий на тренажере.
84-85	Езда на самокате с помощью. Специальные корригирующие упражнения на дорожке.	2	Отработка разноименных действий на тренажере.
86-87	Езда на самокате с помощью. Специальные корригирующие упражнения на бордюре.	2	Отработка разноименных действий на тренажере.
89-95	Езда на самокате самостоятельно. Специальные корригирующие упражнения на дорожке.	8	Отработка разноименных действий на тренажере.
Раздел 5. Туризм -2ч			
96-97	Ознакомление с туристическими принадлежностями. Игра «Идем в поход»	2	Ознакомление с туристическими принадлежностями. Просмотр видеоролика «идем в поход».
98-99	Диагностика. Специальные диагностические упражнения.	2	Упр. на прыгучесть, выносливость, статику.

2в класс

п/п	Тема	кол-во ч.	Виды учебной деятельности
1 Физическая подготовка. 26ч.			
1	Правила гигиены и правила поведения на уроке. Принятие исходного положения для построения и выполнения упражнений..	1	Пр. р.. основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Упражнения без предметов на месте.	1	Пр. р.: передвижение по залу по одному друг за другом. Выполняя простейшие движения руками.
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	Пр. р.: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
4-5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на коррекцию дыхания.	2	Пр. р.: ОРУ с кеглями, специальные дыхательные упр.
6	Круговые движения кистью, коленями, туловищем. Специальные корригирующие упражнения.	1	Пр. р.: упражнения с обручами. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
7-8	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед и повороты вправо (влево).	2	Пр. р.: на гимнастической дорожке наклоны вперед (назад, в стороны), повороты из положения сидя.
9-10	Ходьба по доске, лежащей на полу. Специальные корригирующие упражнения.	2	Пр. р.: поднимание, опускание рук, круговые движения, наклоны. Упр. для коррекции осанки.

11-12	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба на тренажере «Магнитная дорожка»	2	Пр. р.: ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности на тренажере магнитная дорожка.
13	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, полуприседе. Специальные корректирующие упражнения.	1	Пр. р.: упражнения в движении с гимнастическими палками. Упр. на профилактику плоскостопия.
14-15	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	2	Пр. р.: ходьба на магнитной беговой дорожке. Ходьба по залу по заданным направлениям.
16-17	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	2	Пр. р.: ходьба и бег на магнитной беговой дорожке. Ходьба и бег по залу по заданным направлениям.
18-19	Лазание по тканевому тоннелю. Специальные корректирующие упражнения.	2	Пр. р.: лазание под препятствия на животе, на четвереньках.
20-21	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Специальные корректирующие упражнения.	2	Пр. р.: упр. для профилактики плоскостопия и ожирения.
22-23	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Специальные корректирующие упражнения.	2	Пр. р.: упражнения на снарядах, упр. с эспандерами, гантелями.
24	Броски, ловля, метание маленького резинового мяча. Передача предметов друг другу.	1	Пр. р.: упражнения с мячами разного диаметра. Упр. для профилактики плоскостопия (массаж стоп)
25	Прыжки на двух, (одной) ноге на месте и с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	1	Пр. р.: упражнения со скакалкой.
26	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (в пол, в стенку). Ловля мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	1	Пр. р.: упражнения с различными мячами. Релакс в сухом бассейне. Сбивание предметов большим

			(малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе.
2. Коррекционные подвижные игры. 31 ч.			
27-28	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места.	2	Пр. р.: игра «футбол». (Пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
29-30	Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Удочка прыжковая».	2	Пр. р.: игровая деятельность.
30-31	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку», «Вызов номеров».	2	Пр. р.: игровая деятельность бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
32-33	Игровая деятельность. Ознакомление с правилами игры «Догони мяч» Специальные корригирующие упр.	2	Пр. р.: игровая деятельность с мячами. Релакс на фитболе.
34-35	Игровая деятельность. Ознакомление с правилами игры «Салки с мячом». Специальные корригирующие упр.	2	Пр. р.: игровая деятельность. Игра «Салки» с мячом»
36-37	Игровая деятельность. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	2	Пр. р.: игровая деятельность с мячом, кеглями, обручами.
38-39	Игровая деятельность. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку», «Собери урожай», «Собери флажки».	2	Пр. р.: игровая деятельность с пирамидкой, кольцами. Специальные корригирующие упр.
40-41	Игровая деятельность. «Волк во рву». Работа с эспандерами, «Собери пирамидку»	2	Пр. р.: игровая деятельность с конструктором ЛЕГО

42-43	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Футбол», «Спаси попугая», «Соберик картинку»	2	Пр.р. Игровая деятельность. Коррекционная работа: расширение словарного запаса.
44-45	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Боулинг», «Собери картинку», «Остров сокровищ».	2	Пр. р. Игровая деятельность на развитие выносливости, координации движений, ловкости.
46-47	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: »Дартс2, «Гонки», «Пираты».	2	Пр. р. Игровая деятельность на развитие выносливости, координации движений, ловкости.
48-49	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Спаси корову», «Жуки», «Ориентировка».	2	Пр. р. Игровая деятельность на развитие выносливости, координации движений, ловкости.
50-51	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Собери пазлы», «Пионербол», «Хоккей».	2	Пр. р. Игровая деятельность на развитие выносливости, координации движений, ловкости.
52-53	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Слаллом», «Парные картинки», «Алфавит».	2	Пр. р. Игровая деятельность на развитие выносливости, координации движений, ловкости.
54-56	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»:»Четные цифры», «Пираты», «Боулинг».	3	Пр. р. Игровая деятельность на развитие выносливости, координации движений, ловкости.
Раздел 3. Лыжная подготовка-14 ч.			
57-58	Работа на эллиптическом тренажере	2	Пр. р.: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки..
59-60	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	2	Пр. р.: наблюдение за действиями лыжников.
61-62	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Скольжение на месте, чистка лыж от снега.	2	Пр. р.: . шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом,
63-64	Выполнение ступающего шага на лыжах с палками в руках.	2	Продвижение в сторону приставным шагом. Переноска лыжного инвентаря.
65-66	Просмотр школьных соревнований по лыжам.	2	Присутствие на школьных соревнованиях по лыжному биатлону.

67-68	Спуск с горы на интерактивной стеновой панели «Слаллом».	2	
69-70	Выполнение одноименного скользящего шага.	2	
Раздел 4. Велосипедная подготовка 18ч.			
71-72	Знакомство с велосипедами, самокатами. Правила поведения приезде на велосипеде или самокате.	2	
73-74	Специальные корректирующие упр. на Эллиптическом тренажере.	2	Отработка разноименной работы рук и ног.
75-76	Просмотр видеосюжетов о правилах поведения на дороге во время катания на самокатах, велосипедах.	2	Изучение правил поведения на дороге.
77-78	Катание на самокатах с помощью.	2	Отработка отталкивания, крепкое удержание руля.
79-80	Катание на самокатах самостоятельно.	2	Отработка торможения.
81-82	Катание на велосипеде с помощью.	2	Отработка отталкивания, крепкое удержание руля.
83-84	Езда на самокате, велосипеде по пересеченной местности.	2	Отработка торможения.
85-86	Специальные корректирующие упр. на эллиптическом тренажере, продолжительное время.	2	Отработка разноименной работы рук и ног, правильное удержание корпуса тела.
87-88	Интерактивная игра «На улицах города»	2	Повторение ПДД, Уход за техникой.
Раздел 5. Туризм-10.			
89-90	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	2	Просмотр видеофильма о туризме.
91-92	Складывание спортивных принадлежностей в сумку-рюкзак.	2	Пр. р.: складывание спортивных принадлежностей в сумку-рюкзак. (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
93-94	Ходьба с рюкзаком по пересеченной местности.	2	Пр. р: игровая деятельность: перенос сумки-рюкзака в определенное место. Просмотр и обсуждение 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.
95-96	Просмотр видеосюжета «В поход идем».	2	Обсуждение сюжета.
97-98	Просмотр видеосюжета о правилах безопасного поведения в парке, лесу, походе.	2	Проговаривание, запоминание основных правил поведения в походах.
99-100	Диагностика. Выполнение контрольно-измерительных упр. на выносливость, прыгучесть.	2	Упр. прыжки в длину, работа на беговой дорожке.
101-102	Диагностика. Выполнение контрольно-измерительных упр. на быстроту и ловкость.	2	«Челночный бег на время, приседания.»

3в класс

п/п	Тема	кол-во ч.	Виды учебной деятельности
1 Физическая подготовка 28ч.			
1	Построения и перестроения. Выполнение простейших команд (просьб) учителя. ОРУ без предмета.	1	Пр. р.. основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Пр. р.: передвижение по залу по одному друг за другом. Выполняя простейшие движения руками.
3	Перемещение в колонну по одному, перестроение в круг. ОРУ с гимнастическими палками в кругу. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	Пр. р.: обучение правильному дыханию: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
4-5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скакалками, мячами. Дыхательные упражнения.	2	Пр. р.: ОРУ с кеглями, специальные дыхательные упр.
6	Круговые движения кистью, коленями, туловищем. Специальные корригирующие упражнения. Приседание.	1	Пр. р.: упражнения с обручами. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.

7	Поднимание головы в положении «рыбка». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	1	Пр. р.: на гимнастической дорожке наклоны вперед (назад, в стороны), повороты из положения сидя.
8	Вис на канате, рейке. Специальные корригирующие упражнения.	1	Пр. р.: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Упр. для коррекции осанки.
9-10	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба на тренажере «магнитная дорожка».	2	Пр. р.: ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности на тренажере магнитная дорожка.
11	Ходьба и бег в умеренном (медленном, быстром) темпе с грузом на голове. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	Пр. р.: упражнения в движении с преодолением простейших препятствий: гимнастические палки, обручи, подушки. Упр. на профилактику плоскостопия.
12-13	Броски и ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Развитие зрительно-моторной координации.	2	Пр. р.: ходьба на магнитной беговой дорожке. Ходьба по залу по заданным направлениям с подушкой (игрушкой на голове)
14-15	Бросание мяча в цель.. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	Пр. р.: броски и ловля мяча вверх (о пол, о стенку). среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
16-17	Лазание через препятствия. Специальные корригирующие упражнения на преодоление отягощения.	2	Пр. р.: лазание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание через тканевый тоннель.
18-19	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Висы на стенке. Специальные корригирующие упражнения.	2	Пр. р.: упр. для профилактики плоскостопия и ожирения.
20	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Специальные корригирующие упражнения.	1	Пр. р.: упр. на снарядах, упр. с эспандерами, гантелями.
21-22	Броски, ловля мяча в парах. Подбор упавшего (отскочившего) мяча.	2	Пр. р.: упражнения с мячами разного диаметра. Упр. для

			профилактики плоскостопия (массаж стоп)
23-24	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	2	Пр. р.: упражнения со скакалкой.
25-26; 27-28	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Лапта», «Боулинг».	4	Пр. р.: броски (ловля) мяча на месте и в движении.
2. Подвижные игры. 30ч.			
29-31	Узнавание различных мячей. Броски и ловля мяча у стены, в парах. Игры «Кидалки-обучалки»	3	Пр. р.: игра «Догони мяч» различными мячами
32-33	Набивание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места.	2	Пр. р.: игра «футбол». (Пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
34-35	Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Удочка прыжковая».	2	Пр. р.: игровая деятельность.
36-37	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку», «Строим дом».	2	Пр. р.: игровая деятельность бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
38-40	Ознакомление с правилами игры «Догони мяч» Специальные корригирующие упр.	3	Пр. р.: игровая деятельность с мячами. Релаксация на мяче.
41-42	Ознакомление с правилами игры «Салки». Специальные корригирующие упр. на формирование правильной осанки.	2	Пр. р.: игровая деятельность. Игра «Салки» с мячом»

43-46	Игра- эстафета "Полоса препятствий", с пролезанием через тканевый тоннель. Упражнения на формирование координации движений.	4	Пр. р.: игровая деятельность с мячом, кеглями, обручами.
47-48	Соблюдение последовательности действий в игре "Охотники и утки". Упр. на формирование ОФП. на тренажерах.	2	Пр. р.: игровая деятельность с мячами. Специальные корректирующие упр.
49-50	Соблюдение правил игры "Волк во рву". Упр. на формирование ОФП. с гимнастическими предметами. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери конструктор ЛЕГО»	2	Пр. р.: игровая деятельность с конструктором ЛЕГО
51-55	Подвижная игра-Кидалки-обучалки". Удержание предмета в различных.	5	Пр. р.: игровая деятельность с мячом. Специальные корректирующие упр. на формирование правильной осанки.
56-58	Соблюдение правил игры «Снайперы», «метко в цель» Работа с эспандерами.	3	Пр. р.: игровая деятельность с мини б/б кольцом, в сухом бассейне..
3 Лыжная подготовка. 16ч.			
59-60	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Просмотр и участие в школьных соревнованиях по лыжным гонкам.	2	Пр. р.: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки..
61-62	Ознакомление с правилами ухода за лыжным инвентарем 2 ч Выполнение ступающего шага на лыжах с палками в руках. Чистка лыж от снега.	2	Пр. р.: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Наблюдение за действиями лыжников.

63-64	Выполнение упражнений на эллиптическом тренажере, имитирующем ходьбу на лыжах. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2	Пр. р.: действия после падения (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.
65-70	Разноименная работа рук и ног на эллиптическом тренажере индивидуально	6	Практическая работа на тренажере: отработка работы рук и ног при ходьбе на лыжах.
71-74	Работа на интерактивной стене «Слаллом». Релакс на фитболе. 1 ч	4	Практическая работа на тренажере: отработка работы рук и ног при ходьбе на лыжах.
4. Велосипедная подготовка 16ч.			
75-76	Упражнения на велотренажере. Вращение педалей без фиксации ног.	2	Пр. р: работа на велотренажере руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Вращение педалей.
77-78	Работа на велотренажере с определенным ритмом ходьба (быстро, медленно), с отягощением.	2	Пр. р: работа на велотренажере: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей.
79-82	Чередование работы на велотренажере (быстро, медленно) за определенное время. Восстановление дыхания на фитболе.	4	Пр. р.: езда на велотренажере.
83-86	Знакомство с самокатом. Управление самокатом. Езда на самокате, (велосипеде).	4	Пр. р.: управление самокатом, велосипедом катание самоката по прямой с поворотами.
87-90	Езда на самокате, (велосипеде). Пешие прогулки по пересеченной местности.	4	

5. Туризм 10ч.			
91-92	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	2	Просмотр видеофильма о туризме.
93-96	Складывание спортивных принадлежностей в сумку-рюкзак.	4	Пр. р.: складывание спортивных принадлежностей в сумку-рюкзак. (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
97-100	Ходьба с рюкзаком по пересеченной местности.	4	Пр. р: игровая деятельность: перенос сумки-рюкзака в определенное место. Просмотр и обсуждение 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.
101-102	Диагностика. Выполнение специальных диагностических упр. на развитие выносливости, прыгучести.	2	Практическая работа.

4в класс и 4г класс

п/п.	Тема	кол-во ч.	Виды учебной деятельности
1 Физическая подготовка. 31ч.			
1	Построения и перестроения. Выполнение простейших команд (просьб) учителя. ОРУ без предмета.	1	Пр. р.. основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
2	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	Пр. р.: передвижение по залу по одному друг за другом. Выполняя простейшие движения руками.
3	Различные движения руками в исходном положении основная стойка (О.С). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	Пр. р.: ОРУ на месте. обучение правильному дыханию: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный

			вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
4	Перемещение в колонну по одному, перестроение в круг. ОРУ с гимнастическими скакалками на месте.	1	Пр. р.: ОРУ с кеглями, специальные дыхательные упр.
5	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Дыхательные упражнения на фитболе. Стояние и перемещение на коленях.	1	Пр. р.: упражнения с гантелями. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «
6	Скручивания туловища. Специальные корригирующие упражнения на укрепление мышц спины. Приседание.	1	Пр. р.: работа на гимнастической дорожке наклоны вперед (назад, в стороны), повороты из положения стоя, сидя.
7	Упражнения в равновесии. Упражнения на тренажерах.	1	Пр. р.: работа на скамейках и шведской стенке. Упр. для коррекции осанки.
8-9	Вис на канате, качели, кольца рейке. Специальные корригирующие упражнения на фиболе.	2	Пр. р.: работа на шведской стенке .
10, 11, 12	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	3	Пр. р.: прыжки в длину с места, с разбега, в глубину со скамейки, со стула.
13, 14	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба на тренажере «магнитная дорожка».	2	Пр. р.: ходьба на магнитной беговой дорожке. Ходьба по залу по заданным направлениям с подушкой (игрушкой на голове)
15 16	Броски и ловля среднего (маленького). набивного мяча двумя руками Специальные корригирующие упражнения на фитболах.	2	Пр. р.: броски и ловля мяча вверх (о пол, о стенку). среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
17 18	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Перенос тяжестей (скамейка, стул, набивные мячи).	2	Пр. р.: лазание под препятствия на животе, на четвереньках, лазание через тканевый тоннель.
19	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Массажные упражнения для стоп.	1	Пр. р.: упр. для профилактики плоскостопия и ожирения.
20 21	Упражнения на тренажерах. Упражнения в сухом бассейне.	2	Пр. р.: упражнения на тренажерах, упр. с

			эспандерами.
22 23	Ходьба и бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бросание мяча в цель.. Сбивание предметов большим (малым) мячом	2	Пр. р.: упражнения с мячами разного диаметра. упр. для профилактики плоскостопия (массаж стоп)
24 25	Ходьба с грузом на голове с изменением темпа, направления движения. Работа на тренажерах	2	Пр. р.: упражнения с грузом на голове. Работа на тренажерах.
26 27	Лазание через препятствия. Специальные корригирующие упражнения на преодоление отягощения.	2	Пр. р.: упражнения с различными мячами. Релакс в сухом бассейне.
28 29	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Висы на стенке. Специальные корригирующие упражнения у стены.	2	Пр. р.: упражнения на гимнастической лестнице. Релакс на фитболе..
30 31	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в движении.	2	Пр. р.: бросание мяча на дальность полета, в заданную цель. Ловля и подбор отскочившего мяча.
2. Подвижные игры. 44ч.			
32-35	Элементы игры в волейбол, баскетбол Броски и ловля волейбольного (б/б) мяча у стены, в парах.	4	Пр. р.: игра «Догони мяч» различными мячами
36-39	Набивание футбольного мяча. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	4	Пр. р.: игра «футбол». (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
40-43	Ведение б/б мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	4	Пр. р.: игровая деятельность-эстафеты.
44-47	Набивание волана ракеткой, игра	4	Пр. р.: игровая деятельность

	«бадминтон» в парах.		бег к муляжам , бег в обратную сторону, передача эстафеты.
48-51	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери урожай», « Строим снеговика».	4	Пр. р.: игровая деятельность с мячами. Релакс на фитболе.
52-55	Игра по правилами «Догони мяч», эстафеты с препятствием. Специальные релаксационные упр.	4	Пр. р.: игровая деятельность. Игра «Салки» с мячом»
56-59	Ознакомление с правилами игры «Салки». Специальные корректирующие упр.	4	Пр. р.: игровая деятельность с мячом, кеглями, обручами.
60-63	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	4	Пр. р.: игровая деятельность с мячами. Специальные корректирующие упр.
64-67	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Охотники и утки».	4	Пр. р.: игровая деятельность
68-71	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери конструктор ЛЕГО».	4	Пр. р.: игровая деятельность с ЛЕГО. Специальные корректирующие упр. на формирование правильной осанки.
72-75	Соблюдение правил игры «Бадминтон». Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре в «Бадминтон».	4	Пр. р.: игровая деятельность/
3 Лыжная подготовка. 8ч.			
76-77	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Прохождение 500 м. на лыжах.	2	Пр. р.: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки..
78-79	Выполнение ступающего, скользящего шага на лыжах с палками в руках. Чистка лыж от снега.	2	Пр. р.: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. наблюдение за действиями лыжников.

80-81	Соблюдение последовательности действий при подъеме и спуске со склона.	2	Пр. р.: действия после падения (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.
82	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Пр. р.: продвижение по лыжне, продвижение в сторону приставным шагом. Переноска лыжного инвентаря.
83	Просмотр и участие в школьных соревнованиях по лыжным гонкам. Прохождение 300-500 м.	1	Участие в школьных соревнованиях.
4. Велосипедная подготовка 10 ч.			
84-85	Упражнения на велотренажере. Вращение педалей без фиксации ног.	2	Пр. р: работа на велотренажере руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Вращение педалей.
86-87	Работа на велотренажере с определенным ритмом ходьба (быстро, медленно), с отягощением.	2	Пр. р: работа на велотренажере: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей.
88-91	Чередование работы на велотренажере (быстро, медленно) за определенное время. Восстановление дыхания на большом мяче.	4	Пр. р.: езда на велотренажере.
92-93	Знакомство с самокатом. Управление самокатом. Езда на самокате, (велосипеде) по пересеченной местности.	2	Пр. р.: управление самокатом, велосипедом катание самоката по прямой с поворотами.
5. Туризм 5ч.			
94-95	Различение и предназначение предметов туристического инвентаря.	2	Просмотр видеофильма о туризме.
96-98	Складывание спортивных принадлежностей в сумку-рюкзак. Турпоход в парк. Ходьба с рюкзаком по пересеченной местности 500 м.	3	Пр. р.: складывание спортивных принадлежностей в сумку-рюкзак. (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка,

			котелок, тренога).
99-102	Диагностика. Контрольно- измерительные упражнения на выносливость, ССК, ловкость и реакцию.	4	Пр. р: упр. на магнитной дорожке, эллиптическом и иппотренажерах.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Реквизиты программы		
	УМК обучающихся	УМК учителя
Учебники:		В.И. Лях. Учебник Физическая культура 1-4 классы. . Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.-Пб., «Образование», 1994. 2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991. 3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992. 4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.
Другие пособия (если используются)	Самокаты, конструктор «Большой городок», щиты для метания мяча, тактильный комплекс,	Инструкции по Т.Б. на самокаты, интерактивную панель, тренажеры.
Электронные ресурсы (если используются)	Интерактивная стена «Кидалки-обучалки». Ноутбук.	Все эл. Ресурсы на соц. сетях работников образования, «инфоурок»

6. Приложение.

Аннотация к рабочей программе
по адаптивной физкультуре 1 дополнительный, 1-4 класс вариант 2

Место в учебном плане/недельная нагрузка	3 ч. в неделю
Документы в основе составления рабочей программы	составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе

	<p>- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026;</p> <p>- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), варианты 1,2, 1-4 классы, 5-9 классы, 10-12 классы, разработанной и утверждённой ГОУ ТО «Новомосковский центр» от 02.06.2023 г. № 74-д.</p>
Учебники	
Другие пособия (если используются)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.-Пб., «Образование», 1994. 2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991. 3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992. 4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.
Электронные ресурсы (если используются)	Интерактивная стена «Кидалки-обучалки» . Ноутбук.

по реализации Рабочей программы воспитания (модулю «Урочная деятельность»)
 государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
 «Новомосковский областной центр образования»
на 2023-2024 учебный год.
1г класс (доп)

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	<p>Ходьба и бег. Восприятие тела как единого целого: упражнения с кеглями. Утяжеленными мячами, "Даунболлами, ходьба по бордюру, массажной дорожке.</p>	14.09	подготовительная	<p>Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание уверенности и целенаправленности при выполнении упражнений. Воспитание чувства прекрасного.</p>

2	Ползание. Развитие ощущений во время упр. в сухом бассейне, заворачивания в мат; смена покоя и движения.	04.10	основная	Воспитание важности выполнения и принятия правильных положений частей тела при выполнении специальных корригирующих упр.
3	Ползание. Обучение удержанию спортивных предметов, перекладывание их из руки в руку, упражнения с малыми мячами.	31.10	основная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование правильному удержанию предметов.

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Прокатывание мяча. Упр. с мягкими мячами. Игры "Кидалки-обучалки".	29.11	подготовительная	Воспитание чувства прекрасного и повышение эмоционально-волевой сферы детей.
2	Удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами. удержание палки, обруча, мяча различными способами.	07.12	основная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений
3	Контроль тела в положении сидя: упр. на кольцах, качелях, балансирах.	19.12	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности в себе.

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игровая деятельность.	11.01	подготовительная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений

	Формирование умения держать мяч, палку. Хождение по массажной дорожке, бордюру.			выполняемых в различных и.п.
2	Подвижные игры с большими мячами, массажными мячами, даунболлами.	24.01	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности и способности в себе.
3	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Надуй шары», «Гонки», «Боулинг».	1.02	основная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование правильной походки и красивой осанки обучающихся

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери пазлы», «Идем в поход».	18.04	подготовительная	Воспитание чувства уверенности в себе.
2	Игровая деятельность: преодоление легких препятствий (мягких модулей), строительство домика.	25.04	основная	Повышение и укрепление эмоционально-волевой сферы обучающихся.
3	Подвижные игры с бегом. «Догони мяч», «Самый ловкий»	16.05	основная	Воспитание чувства уверенности в себе. Применение выполняемых упр. в быту.

1в класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Ходьба и бег.	18.09	подготовительная	Воспитание чувства уверенности в себе.

	Специальные корректирующие упражнения на формирование правильной осанки, на массажной дорожке.			
2	Контакт всего тела с телом другого человека; выполнение команд взявшись за руки, передача предметов друг другу.	02.10	основная	Повышение и укрепление эмоционально-волевой сферы обучающихся.
3	Восприятие различных частей тела: специальные корректирующие упр. на руки, ноги, туловище.. Упр. на тренажерах, качелях кольцах.	11.10	заключительная	Воспитание чувства уверенности в себе. Применение выполняемых упр. в быту.

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Упр. лежа на спине –на фитболе большого диаметра. Упр. на тренажерах.	17.11	подготовительная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений выполняемых в различных и.п.
2	Контроль тела в положении сидя: упр. на кольцах, качелях, балансирах.	22.11	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности и способности в себе.
3	Упр. на тренажерах. Упр. с эспандерами. Броски мяча в цель.	27.11	заключительная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование правильной походки и красивой осанки обучающихся

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Надуй шары», «Гонки», «Боулинг».	15.01	основная	Воспитание чувства прекрасного и повышение эмоционально-волевой сферы детей.
2	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Рыбки», «Собери пазлы», «Съедобное не съедобное».	19.01	основная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений
3	Настенные интерактивные игры с мягкими мячами: «Собери парные картинки», «Футбол».	24.01	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности в себе.

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Специальные корригирующие упражнения на эллиптическом тренажере.	8.04.	подготовительная	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание уверенности и целенаправленности при выполнении упражнений. Воспитание чувства прекрасного.
2	Езда на самокате с помощью. Специальные корригирующие упражнения на дорожке.	13.04	основная	Воспитание важности выполнения и принятия правильных положений частей тела при выполнении специальных корригирующих упр.
3	Езда на самокате с помощью. Специальные корригирующие упражнения на бордюре.	28.04	заключительная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование правильной походки и красивой осанки.

2в класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Правила гигиены и правила	4.09	подготовительная	Воспитание чувства уверенности в себе.

	поведения на уроке. Принятие исходного положения для построения и выполнения упражнений..			
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Упражнения без предметов на месте.	5.09	основная	Повышение и укрепление эмоционально-волевой сферы обучающихся.
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	7.09	заключительная	Воспитание чувства уверенности в себе. Применение выполняемых упр. в быту.

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Прыжки на двух, (одной) ноге на месте и с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	13.11	подготовительная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений выполняемых в различных и.п.
2	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (в пол, в стенку). Ловля мяча одной (двумя) рукам. Бросание мяча на дальность.	15.11	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности и способности в себе.
3	Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Удочка прыжковая».	20.11	заключительная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование правильной походки и красивой осанки обучающихся

III четверть

№	Тема урока	Дата	Структурный	Воспитательные задачи
---	------------	------	-------------	-----------------------

п/п			элемент урока	
1	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Собери пазлы», «Пионербол», «Хоккей».	10.01	основная	Воспитание чувства прекрасного и повышение эмоционально-волевой сферы детей.
2	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Слаллом», «Парные картинки», «Алфавит».	12.01	основная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений
3	Интерактивные игры «Кидалки – обучалки»: «Четные цифры», «Пираты», «Боулинг».	15.01	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности в себе.

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Катание на велосипеде с помощью.	1.04	подготовительная	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание уверенности и целенаправленности при выполнении упражнений. Воспитание чувства прекрасного.
2	Езда на самокате, велосипеде по пересеченной местности.	4.04	основная	Воспитание важности выполнения и принятия правильных положений частей тела при выполнении специальных корректирующих упр.
3	Специальные корректирующие упр. на эллиптическом тренажере, продолжительное время.	9.04	заключительная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование правильной походки и красивой осанки.

3в класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
-------	------------	------	---------------------------	-----------------------

1	Круговые движения кистью, коленями, туловищем. Специальные корригирующие упражнения. Приседание.	13.09	подготовительная	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Привитие необходимости выполнять физические упражнения каждый день (зарядку)
2	Поднимание головы в положении «рыбка». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	15.09	подготовительная	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание уверенности и целенаправленности при выполнении упражнений. Воспитание чувства прекрасного
3	Вис на канате, рейке. Специальные корригирующие упражнения.	18.09	основная	Воспитание важности выполнения и принятия правильных положений частей тела при выполнении специальных корригирующих упр.

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку», «Строим дом».	29.11	основная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений выполняемых в различных и.п.
2	Ознакомление с правилами игры «Догони мяч» Специальные корригирующие упр.	13.12	основная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении упр. с мячом Воспитание чувства уверенности и в себе.
3	Ознакомление с правилами игры «Салки». Специальные корригирующие упр. на формирование правильной осанки.	20.12	подготовительная	Воспитание важности выполнения упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка, формирование бережного отношения к своему здоровью.

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Подвижная игра-Кидалки-обучалки". Удержание предмета в различных.	12.01	подготовительная	Воспитание чувства прекрасного и повышение эмоционально-волевой сферы детей.
2	Подвижная игра-Кидалки-обучалки". Удержание предмета в различных.	19.01	основная	Воспитание чувства уверенности, правильности при выполнении специальных упражнений.
3	Соблюдение правил игры «Снайперы», «метко в цель» Работа с эспандерами	26.01	заключительная	Воспитание самоконтроля, выдержки при выполнении специальных упр. Воспитание чувства уверенности в себе.

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Чередование работы на велотренажере (быстро, медленно) за определенное время. Восстановление дыхания на фитболе.	1.04	основная	Воспитание потребности в выполнении определенных движений, необходимых в повседневной жизни.
2	Знакомство с самокатом. Управление самокатом. Езда на самокате, (велосипеде).	9.04	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму.
3	Езда на самокате, (велосипеде). Пешие прогулки по пересеченной местности.	12.04	подготовительная	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание уверенности и целенаправленности при выполнении упражнений. Воспитание чувства прекрасного

4в класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Дыхательные упражнения на фитболе. Стояние и перемещение на коленях.	13.09	подготовительная	Воспитание активного правильного образа жизни, уверенности в своих силах.
2	Скручивания туловища. Специальные корригирующие упражнения на укрепление мышц спины. Приседание.	14.09	подготовительная	Воспитание чувства уверенности в себе и ответственности за свое здоровье.
3	Упражнения в равновесии. Упражнения на тренажерах.	15.09	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму.

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Элементы игры в волейбол, баскетбол Броски и ловля волейбольного (б/б) мяча у стены, в парах.	22.11	подготовительная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни.
2	Набивание футбольного мяча. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	14.12	Основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни
3	Ведение б/б мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	22.12	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни.

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игра по правилам «Догони мяч», эстафеты с препятствием. Специальные релаксационные упр.	10.01	заключительная	Воспитание чувства уверенности в себе и ответственности за свою игру.
2	Ознакомление с правилами игры «Салки». Специальные корригирующие упр.	18.01	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни.
3	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	26.01	основная	Воспитание чувства товарищества, работы в команде, радости и гордости за команду.

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Работа на велотренажере с определенным ритмом ходьба (быстро, медленно), с отягощением.	10.04	основная	Воспитание потребности в выполнении определенных движений, необходимых в повседневной жизни. Выработка правильных умений.
2	Чередование работы на велотренажере (быстро, медленно) за определенное время. Восстановление дыхания на большом мяче.	17.04	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму и здоровью.
3	Различение и предназначение предметов туристического инвентаря.	26.04	основная	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание важности и правильности при выборе тур. инвентаря. Воспитание чувства прекрасного

4г класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игра по правилам «Догони мяч», эстафеты с препятствием. Специальные релаксационные упр.	7.09	подготовительная	Воспитание активного правильного образа жизни, уверенности в своих силах.
2	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Дыхательные упражнения на фитболе. Стояние и перемещение на коленях.	13.09	подготовительная	Воспитание чувства уверенности в себе и ответственности за свое здоровье.
3	Упражнения в равновесии. Упражнения на тренажерах.	18.09	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму.

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Ведение б/б мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	11.12	подготовительная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни.
2	Набивание волана ракеткой, игра «бадминтон» в парах.	20.12	Основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни
3	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери урожай», « Строим снеговика».	29.12	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни.

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
-------	------------	------	---------------------------	-----------------------

1	Ознакомление с правилами игры «Салки». Специальные корректирующие упр.	15.01	заключительная	Воспитание чувства уверенности в себе и ответственности за свою игру.
2	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	24.01	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму. Воспитание потребности в выполнении определенных упр, необходимых в повседневной жизни
3	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Охотники и утки».	9.02	основная	Воспитание чувства товарищества, работы в команде, радости и гордости за команду.

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Работа на велотренажере с определенным ритмом ходьба (быстро, медленно), с отягощением.	10.04	основная	Воспитание потребности в выполнении определенных движений, необходимых в повседневной жизни. Выработка правильных умений.
2	Чередование работы на велотренажере (быстро, медленно) за определенное время. Восстановление дыхания на большом мяче.	17.04	основная	Воспитание трудолюбия, ответственного отношения к своему организму и здоровью.
3	Знакомство с самокатом. Управление самокатом. Езда на самокате, (велосипеде) по пересеченной местности.	25.04	основная	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Воспитание важности и правильности при выборе тур. инвентаря. Воспитание чувства прекрасного