

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа № 21 г. Краснодара
г. Краснодар**



Подписан: Шагундова Дарна Муратовна
DN: cn=Шагундова Дарна Муратовна, o=ГБОУ ШКОЛА № 21 г. Краснодара, ou=Учреждение государственного образования Краснодарского края, email=Шагундова.Дарна@yandex.ru, c=RU, ou=Шагундова Дарна Муратовна, ou=Учреждение государственного образования Краснодарского края, ou=Специальная (коррекционная) школа № 21 г. Краснодара, ou=ГБОУ ШКОЛА № 21 г. Краснодара, ou=Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение государственного образования Краснодарского края Специальная (коррекционная) школа № 21 г. Краснодара, ou=СНИПС-15915125666, ou=010101426173, E=Шагундова21@mail.ru, o=Дарна Муратовна, ou=Шагундова Дарна Муратовна, ou=Шагундова Дарна Муратовна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.08.02 15:15:54+0300
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
ГБОУ школы №21 г. Краснодар
От 29.08.2024 года протокол №1
Председатель _____ Д.М.
Шагундова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура»
Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 класс
Программа разработана в соответствии ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на основании адаптированной основной общеобразовательной программы школы (вариант 2), утвержденной на педагогическом совете школы №1 от 29.08.2024 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета разработана с учетом следующих нормативных документов:

— Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1599 от 19.12.14.;

— Адаптированной основной общеобразовательной программы школы.

Основные задачи реализации программного содержания в соответствии с ФГОС:

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

Содержание раздела "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила

игры. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Средства, используемые для реализации программы: физические упражнения; коррекционные подвижные игры; дыхательная и пальчиковая гимнастика; упражнения для зрительного тренинга; наглядные средства обучения.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 класса (II вариант) рассчитана на учебный год – 33 рабочие недели, общая трудоемкость 66 часов, количество занятий в неделю – 2 часа; для 2-4 класса рассчитана на 34 рабочие недели, общая трудоемкость 68 часов, в неделю 2 часа.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- 1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

– умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:*

– спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

– умение играть в подвижные игры.

Освоение учебных предметов в соответствии АООП направлено также на достижение личностных результатов, включенных в модуль «Школьный урок» программы воспитания школы.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы

Коммуникативные (подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся)

– способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками;

– способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях;

– способность обращаться за помощью;

– способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации;

– способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации.

Личностные (формирование учебного поведения):

– переключает взгляд с одного предмета на другой;

– фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;

– фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;

– фиксирует взгляд на изображении;

– фиксирует взгляд на экране монитора;

– выполняет стереотипную инструкцию;

– выполняет одноступенчатую инструкцию;

– выполняет двухступенчатую инструкцию;

– использует по назначению бумагу;

– использует по назначению цветную бумагу;

– использует по назначению тетради, альбомы для рисования;

– использует по назначению карандаши, ручки использует по назначению ластик;

– использует по назначению краски;

– использует по назначению линейку;

– использует по назначению калькулятор;

– подражает действиям, выполняемым педагогом;

– последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

– выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога;

– самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план;

– принимает задачу деятельности, самостоятельно определяет последовательность операций, выполняет действия в соответствии с заданием.

Регулятивные (формирование умения выполнять задание)

– способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 8-10 мин;

– при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца;

– выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция;

– выполняет задания самостоятельно от начала до конца;

– ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету.

Познавательные (формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому)

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков самостоятельно;
- самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план);
- самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

5.Содержание учебного предмета

1 класс

Раздел «Коррекционные подвижные игры» - 9 часов.

Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание 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".

Раздел "Физическая подготовка" – 57 часов.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине ступни". Построение в колонну по одному. Построение 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. 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": вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях 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). 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. Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке: движущейся поверхности. Ходьба по гимнастической скамейке: 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. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. 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 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 на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Лазание через препятствия. Перелезание через препятствия. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

2-4 класс

Раздел "Коррекционные подвижные игры" - 9 часов.

Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание 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".

Раздел "Физическая подготовка" – 59 часов.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине ступни". Построение в колонну по одному. Построение 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. 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": вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях 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). 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. Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке: движущейся поверхности. Ходьба по гимнастической скамейке: 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. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. 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 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 на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Лазание через препятствия. Лазание по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс			
№ п/п	Содержание (разделы, темы) с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<i>Раздел «Коррекционные подвижные игры» - 9 часов</i>			
1.	Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз".	1	Соблюдают правила игры. Соблюдают последовательность действий. Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий
2.	Соблюдение правил игры "Болото".	1	
3.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1	
4.	Соблюдение правил игры "Пятнашки".	1	
5.	Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".	1	
6.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1	
7.	Соблюдение правил игры "Бросайка".	1	
8.	Соблюдение правил игры "Быстрые санки".	1	
9.	Соблюдение последовательности	1	

	действий в игре-эстафете "Строим дом".		
<i>Раздел "Физическая подготовка" – 57 часов</i>			
10.	Построения и перестроения.	1	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий
11.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.	1	
12.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине ступни".	1	
13.	Построение в колонну по одному.	1	
14.	Построение в одну шеренгу.	1	
15.	Перестроение из шеренги в круг.	1	
16.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
17.	Повороты на месте в разные стороны.	1	
18.	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1	
19.	Бег в колонне.	1	
20.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	
21.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	
22.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1	
23.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
24.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	
25.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа": вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
26.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
27.	Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам".	1	
28.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
29.	Ходьба с высоким подниманием	1	

	колен.		
30.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
31.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
32.	Приседание.	1	
33.	Ползание на четвереньках.	1	
34.	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1	
35.	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").	1	
36.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
37.	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.	1	
38.	Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	1	
39.	Ходьба по гимнастической скамейке: движущейся поверхности.	1	
40.	Ходьба по гимнастической скамейке: с предметами (препятствиями).	1	
41.	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1	
42.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	
43.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.	1	
44.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.	1	
45.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1	
46.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
47.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
48.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	
49.	Ходьба в умеренном (медленном,	1	

	быстром) темпе.		
50.	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	
51.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
52.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
53.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
54.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
55.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	
56.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	
57.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
58.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	
59.	Прыжки в высоту, глубину.	1	
60.	Ползание на животе, на четвереньках.	1	
61.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	
62.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	
63.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).	1	
64.	Лазание через препятствия.	1	
65.	Перелезание через препятствия.	1	
66.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
Всего часов за год - 66 часов			

2-4 класс			
№ п/п	Содержание (разделы, темы) <i>с учетом рабочей программы воспитания</i>	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<i>Раздел "Коррекционные подвижные игры"- 9 часов</i>			
1.	Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз".	1	Соблюдают правила игры. Соблюдают
2.	Соблюдение правил игры "Болото".	1	последовательность
3.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание	1	действий. Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с

	по туннелю, бег, передача эстафеты.		учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий	
4.	Соблюдение правил игры "Пятнашки".	1		
5.	Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".	1		
6.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1		
7.	Соблюдение правил игры "Бросайка".	1		
8.	Соблюдение правил игры "Быстрые санки".	1		
9.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".	1		
<i>Раздел "Физическая подготовка" – 59 часов</i>				
10.	Построения и перестроения.	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий
11.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.	1		
12.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине ступни".	1		
13.	Построение в колонну по одному.	1		
14.	Построение в одну шеренгу.	1		
15.	Перестроение из шеренги в круг.	1		
16.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
17.	Повороты на месте в разные стороны.	1		
18.	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1		
19.	Бег в колонне.	1		
20.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1		
21.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1		
22.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1		
23.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1		
24.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1		
25.	Одновременные (поочередные)	1		

	движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа": вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.		
26.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
27.	Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам".	1	
28.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
29.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	
30.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
31.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
32.	Приседание.	1	
33.	Ползание на четвереньках.	1	
34.	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1	
35.	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").	1	
36.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
37.	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.	1	
38.	Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	1	
39.	Ходьба по гимнастической скамейке: движущейся поверхности.	1	
40.	Ходьба по гимнастической скамейке: с предметами (препятствиями).	1	
41.	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1	
42.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	
43.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.	1	
44.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед,	1	

	отведение в стороны.	
45.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1
46.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
47.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
48.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1
49.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
50.	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1
51.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
52.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
53.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
54.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
55.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
56.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
57.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
58.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
59.	Прыжки в высоту, глубину.	1
60.	Ползание на животе, на четвереньках.	1
61.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
62.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1
63.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).	1
64.	Лазание через препятствия.	1
65.	Лазание по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1
66.	Вис на канате, рейке.	1
67.	Перелезание через препятствия.	1

68.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
Всего часов за год - 68 часов			

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

- демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.);
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.