

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 9» с. Ижма

Рассмотрена:	Принята:	Утверждена:
ШМО учителей гуманитарного цикла	Педагогический совет	Директор
Протокол № 5 от 06.06.2023г	Протокол № 1 от 31.08.2023	_____ Т.Н. Осокина
		Приказ № 136-од от 31.08.2023

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
5-9 классы
Срок реализации – 5 лет

Разработана
учителем физкультуры
Филипповым В.Е.

с. Ижма
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026;
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма (Вариант 2);
5. Учебного плана ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма.

Цели: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

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

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физкультура» реализуется через:

- демонстрацию обучающимся примеров проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися.
- введение понятного обучающимся правила поведения на уроке, стиля коммуникации его участников, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогическим работником и обучающимися;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся;
- организацию взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Планируемые (ожидаемые) результаты воспитания

Бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентирование на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Общая характеристика коррекционного курса

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

Программа по адаптивной физической культуре включает: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

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

Основной формой работы по адаптивной физической культуре является занятие. Принципы планирования занятия физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце занятия;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту, развитию обучающихся и сопутствующих заболеваний.

Методы:

• Метод имитации.

• Методы стимулирования интереса к учёбе.

• Методы поощрения и порицания.

• Методы контроля и самоконтроля.

• Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: ПК, проектор, магнитофон.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической

подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на занятиях (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На занятиях широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании занятий необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению занятий адаптивной физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Программа по адаптивной физической культуре включает: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Для обучающихся данной категории раздел «Туризм» целесообразно вводить с 5 класса.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений, под словесную инструкцию учителя;
- развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть учебного плана. Общий объем учебного времени составляет 270 часов:

- 1 класс – 66 ч (2 часа в неделю),
- 2 класс – 68 ч (2 часа в неделю),
- 3 класс – 68 ч (2 часа в неделю),
- 4 класс – 68 ч (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 (в т.ч. 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 и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
 - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Оценка учебных достижений

Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

*что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,

*что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

*насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции», «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет». В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты. Оценка выявленных результатов обучения определяется в зависимости от степени овладения обучающимися умениями строго индивидуально.

Содержание программы

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» представлено следующими разделами: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). 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 «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 «Велосипедная подготовка»

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Раздел «Лыжная подготовка»

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю

крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (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. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Раздел «Физическая подготовка»

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

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

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

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

поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

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

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

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

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

Раздел	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая подготовка	25	25	25	25
Льжная подготовка	16	16	16	16
Коррекционные подвижные игры	15	17	17	17
Велосипедная подготовка	10	10	10	10
Итого	66	68	68	68

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1-4 классы

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Физическая подготовка	25	<p>Выполнение построения в одну шеренгу и колонну с помощью учителя. Выполнение комплекса ОРУ без предметов/с предметами. Упражнения направленные на развитие мелкой моторики. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса, на развитие мышц спины, на развитие мышц брюшного пресса, на развитие мышц ног. Выполнение упражнений с помощью учителя/самостоятельно/по словесной инструкции/по образцу. Ходьба и бег с сохранением правильной осанки. Равновесие на скамейке с предметом в руках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), канату, через препятствия с помощью учителя. Перелезание через гимнастического козла</p>
Лыжная подготовка	16	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (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. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).</p>
Коррекционные подвижные игры	1 кл – 15 ч 2-4 кл – 17 ч	Соблюдение правил игры. Умение регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. Отбивание баскетбольного мяча

		от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой и с обводкой препятствий. Бросок мяча снизу двумя руками и от груди. Ловля и передача волейбольного мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком от пола, постепенно увеличивая расстояние. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (в пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (в пустые ворота, с вратарем). Правильный захват мяча. Метание одной рукой сверху.
Велосипедная подготовка.	10ч	Содержание велосипеда в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед. Удержание равновесия при начале движения с помощью учителя и без. Руление велосипедом. Остановка велосипеда до препятствия с постановкой ног. Усилие на рычаг тормоза. Езда на велосипеде с выполнением разворота по команде учителя. Обезд препятствий справа и слева без остановок.

Тематическое планирование

1 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка	25	
Инструкция по технике безопасности. Построение в одну шеренгу.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (Презентация). Выполнение построения в одну шеренгу и колонну с помощью учителя. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
Построение в одну колонну	1	
Повороты на месте	1	
Принятие исходного положения «основная стойка»	1	
Дыхательные упражнения	1	Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» — «чу, чу, чу» — выдох. «Самолет» — «у, у, у» — выдох. «Жук» — «ж-ж-ж» — выдох.
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2	Пальчиковая гимнастика. ОРУ с маленькими мячами. «Непослушные шарики» (Используются шарики или мячи разной фактуры — деревянные, резиновые) — дети катают их вперед-назад, в стороны, по кругу».
Формирование понятий названий частей тела (рука, нога, голова, туловище).	1	ОРУ без предметов с помощью учителя. Выполнение коррекционных упражнений по подражанию.
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1	Корригирующая гимнастика лежа на гимнастических ковриках, у гимнастической стенки, с предметами. 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. Подвижные корригирующие игры: «Ловкие ручки», «Море волнуется», «Поймай бабочку».
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1	
Ходьба с изменением направления и с различными положениями рук.	1	
Ходьба с переходом на бег и обратно.	1	ОРУ с обручами. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («паровозик»). Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.
Прыжки на двух ногах на месте.	1	Подпрыгивание на месте на двух ногах.
Прыжки на одной ноге на месте, с	1	Прыжки на двух ногах с продвижением

продвижением вперед.		вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Техника прыжка в длину с места.
Прыжки в длину с места без учета места отталкивания.	1	
Прыжки в высоту с места.	1	
Прыжки в глубину.	1	
Ползание на животе, на четвереньках.	1	Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках. Перешагивание через гимнастическую палку. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	2	Передача большого мяча в колонне. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой стоя и в ходьбе.
Ловля и передача различных мячей.	2	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.
Лыжная подготовка	16	
Ознакомление с лыжным инвентарём.	2	Инструкция по технике безопасности. Виды лыжного инвентаря (Презентация) Беседа о лыжной форме. Построение с лыжами в одну шеренгу.
Выбор лыжного инвентаря.	1	Правильный выбор лыжного инвентаря. Палки до груди. Кончики лыж до середины ладони вытянутой вверх руки.
Транспортировка лыжного инвентаря.	1	Правильный захват лыж и палок. Ходьба в одной колонне с лыжами под рукой.
Одевание и снятие лыж.	2	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
Повороты на месте.	3	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Игра «Рисуем на снегу».
Передвижение на лыжах, друг за другом.	3	Ходьба на лыжах без палок. Передвижение на лыжах по лыжне.
Преодоление небольших бугров и впадин.	3	Повторение построения в одну шеренгу с лыжами.
Коррекционные	15	

подвижные игры.		
Подвижные игры на свежем воздухе.	2	Инструкция по технике безопасности. Игры: «Кто дальше?», «Собери игрушки». Эстафеты на санках.
Подвижные игры в спортивном зале.	3	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.
Ознакомление с различными мячами.	2	Передача различных мячей в колонне. Подбрасывание мяча вверх. Виды мячей и их предназначение.
Ловля и передача волейбольного мяча.	2	Узнавание волейбольного мяча. Ловля и передача волейбольного мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой.
Метание малого мяча в стену.	2	Правильный захват мяча. Метание одной рукой снизу и сверху.
Игры на внимание.	2	Правила игры: «Море волнуется», «Совушка», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь».
Подвижные игры на свежем воздухе.	2	Подвижные игры: «Чай-выручай», «Невод», «Выше ноги».
Велосипедная подготовка.	10	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда.	1	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
Посадка на велосипед.	1	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.
Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	2	Руление велосипедом. Поворот руля вправо, влево.
Торможение ручным (ножным) тормозом.	2	Остановка велосипеда до препятствия. Усилие на рычаг тормоза.
Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Вращение педалей с помощью учителя.
Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	3	Езда по начерченному маршруту.
Итого	66	

Тематическое планирование

2 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка	25	
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений в одну шеренгу и в одну колонну.	1	Правила поведения на уроках физической культуры, оборудование и инвентарь (Презентация). Построение в одну шеренгу по разметке.
Перестроение из шеренги в круг.	1	Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
Строевые упражнения.	1	
Повторение исходного положения «основная стойка»	1	
Повторение дыхательных упражнений.	1	Воспроизведение звуков при вдохе и выдохе.
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2	Пальчиковая гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Непослушные шарики». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев.
Упражнения в равновесии.	1	Ходьба по линиям, руки в стороны. Ходьба по линии с предметом на голове, руки в стороны.
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1	Корректирующая гимнастика лежа на гимнастических ковриках, у гимнастической стенки, с предметами. 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. Подвижные корректирующие игры: «Ловкие ручки», «Море волнуется», «Поймай бабочку».
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1	
Ходьба с различными движениями рук.	1	
Ходьба с переходом на бег и обратно с сохранением правильной осанки.	1	ОРУ с обручами. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («паровозик»). Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.
Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.	1	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки па двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Техника прыжка в длину с
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, влево, вправо.	1	

Прыжки в длину с места.	1	места.
Прыжки в высоту с места и с шага.	1	
Прыжки в глубину в обозначенное место.	1	
Повторение ползания на животе, на четвереньках.	1	Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках. Перешагивание через гимнастическую палку. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
Повторение подлезания под препятствия.	1	
Передача и прием предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	2	Передача мячей в колонне. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Помахивание флажками над головой стоя и в ходьбе.
Вис на канате.	1	Захват каната руками и ногами с помощью учителя.
Метание мяча в цель.	1	Сбивание кеглей. Игра «Точно в цель»
Лыжная подготовка	16	
Повторение правил поведения на лыжах.	1	Инструкция по технике безопасности. Виды лыжного инвентаря (Презентация) Беседа о лыжной форме. Построение с лыжами в одну шеренгу.
Повторение правил выбора лыжного инвентаря.	1	Правильный выбор лыжного инвентаря. Палки до груди. Кончики лыж до середины ладони вытянутой вверх руки.
Транспортировка лыжного инвентаря друг за другом.	1	Правильный захват лыж и палок. Ходьба в одной колонне с лыжами под рукой.
Одевание и снятие лыж.	1	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
Выполнение последовательных действий при подъеме после падения.	2	Из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (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.
Повороты на месте.	2	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Игра «Рисуем на снегу».
Передвижение на лыжах, друг за другом.	3	Ходьба на лыжах без палок и с палками. Передвижение на лыжах по лыжне.
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	3	Повторение построения в одну шеренгу с лыжами.
Подъем ступающим шагом, лесенкой.	2	Выполнение подъема «лесенкой» без палок.
Коррекционные подвижные игры.	17	
Подвижные игры и эстафеты на	2	Инструкция по технике

свежем воздухе.		безопасности. Игры: «Кто дальше?», «Собери игрушки». Эстафеты на санках.
Подвижные игры: «Пятнашки», «болото», «Охотники и утки».	3	Соблюдение правил игры. Умение регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча.	2	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой.
Ловля и передача волейбольного мяча.	2	Ловля и передача волейбольного мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком от пола.
Метание малого мяча на дальность.	2	Правильный захват мяча. Метание одной рукой снизу и сверху.
Игры на внимание.	2	Правила игры: «Море волнуется», «Совушка», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь».
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2	Подвижные игры: «Чай-выручай», «Невод», «Выше ноги».
Велосипедная подготовка.	10	
Повторение составных частей трехколесного велосипеда.	1	Повторение составных частей: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
Повторение посадки на велосипед.	1	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	Остановка велосипеда до препятствия. Усилие на рычаг тормоза.
Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	5	Руление велосипедом. Поворот руля вправо, влево. Езда по начерченному маршруту.
Ознакомление с двухколесным велосипедом.	1	Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
Посадка на двухколесный велосипед.	3	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.
Итого	68	

Тематическое планирование

3 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка	25	
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2	Правила поведения на уроках физической культуры, оборудование и инвентарь (Презентация). Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1	
Повторение строевых упражнений.	1	
Дыхательные упражнения.	1	«Сдуй игрушку» — дети сдувают надувные игрушки, мячи.
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2	Пальчиковая гимнастика. Корректирующие упражнения, игры с прищепками.
Равновесие на полу и на скамейке.	1	Ходьба на носках по линии с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, руки на пояс. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1	Корректирующая гимнастика лежа на гимнастических ковриках, у гимнастической стенки, с предметами. 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. Подвижные корректирующие игры: «Ловкие ручки», «Море волнуется», «Поймай бабочку».
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1	
Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Ходьба и бег с сохранением правильной осанки. Равновесие на скамейке с предметом в руках. Дыхание при беге. Бег по линиям.
Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, влево, вправо.	1	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 30-40 см на носочки. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега.
Прыжки в длину с места.	1	
Прыжки в высоту с небольшого разбега.	1	
Прыжки в глубину с мягким приземлением.	1	
Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия с помощью учителя.
Лазание по гимнастической стенке.	1	
Вис на канате.	2	Захват каната руками и ногами и вис с помощью учителя.
Повторение приема и передачи	1	Передача мячей в шеренге, колонне, по

предметов в шеренге (по кругу, в колонне)		кругу. Передача мячей, флажков, палок. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Движения флажками над головой стоя и в ходьбе.
Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	Сбивание кеглей. Игра «Точно в цель»
Лыжная подготовка	16	
Повторение правил поведения на лыжах.	1	Инструкция по технике безопасности. Виды лыжного спорта (презентация). Беседа о лыжной форме. Построение с лыжами в одну шеренгу и строевые упражнения.
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	1	Правильный выбор лыжного инвентаря. Палки до груди. Кончики лыж до середины ладони вытянутой вверх руки, по возможности самостоятельно. Удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
Транспортировка лыжного инвентаря друг за другом.	1	Правильный захват лыж и палок. Ходьба в одной колонне с лыжами под рукой с соблюдением дистанции.
Повторение выполнения последовательных действий при подъеме после падения.	1	Из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (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.
Повороты на месте.	1	Повторение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Игра «Рисуем на снегу».
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	3	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Игра «Рисуем на снегу».
Выполнение скользящего шага.	2	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений под небольшой уклон. Повторение построения в одну шеренгу с лыжами.
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	2	Ходьба на лыжах без палок и с палками. Передвижение на лыжах друг за другом.
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	2	Игра «Рисуем на снегу» Разучивание постановки ног при выполнении подъема в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».
Выполнение торможения при спуске со склона.	2	Правильная постановка ног при торможении на спусках. Отработка навыков подъема и торможения на пологом склоне.
Коррекционные подвижные игры.	17	
Подвижные игры и эстафеты на	2	Инструкция по технике

свежем воздухе.		безопасности. Игры: «Кто дальше?», «Собери игрушки». Эстафеты на санках.
Подвижные игры: «Чай-выручай», «Снайпер».	3	Соблюдение правил игры. Умение регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	2	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой и с обводкой препятствий.
Ловля и передача волейбольного мяча.	2	Ловля и передача волейбольного мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком от пола, постепенно увеличивая расстояние.
Метание малого мяча в цель и на дальность.	2	Правильный захват мяча. Метание одной рукой сверху.
Игры на внимание.	2	Правила игры: «Море волнуется», «Совушка», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь».
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2	Подвижные игры: «Удочка», «Два медведя», «Караси и щука».
Велосипедная подготовка.	10	
Повторение составных частей двухколесного велосипеда. Повторение посадки на велосипед.	1	Повторение составных частей: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед
Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей.	1	Руление велосипедом. Поворот руля вправо, влево с поддержкой учителя.
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	Остановка велосипеда до препятствия с постановкой ног. Усилие на рычаг тормоза.
Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	3	Удержание равновесия при начале движения с помощью учителя.
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	4	Езда с поддержкой учителя на расстояние 10-15 м.
Итого	68	

Тематическое планирование

4 класс

Раздел. Название темы.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка	25	
Инструкция по технике безопасности. Повторение построений и перестроений.	2	Правила поведения на уроках физической культуры, оборудование и инвентарь (Презентация). Построение в одну шеренгу по разметке. Перестроения с помощью учителя и по словесной инструкции. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
Повторение строевых упражнений.	1	
Дыхательные упражнения.	1	Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение. Кружатся снежинки в воздухе морозном. Падают на землю кружевные звезды. Вот одна упала на мою ладошку. Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.
Упражнения направленные на развитие мелкой моторики.	2	Пальчиковая гимнастика. «Бумажные снежки» — детям предлагается смять бумагу и сделать снежки.
Равновесие на полу, на скамейке и гимнастическом бревне.	1	Корректирующие игры на развитие координации движений. Игра «Цапля». Упрощенная комбинация упражнений на гимнастическом бревне.
Упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1	Корректирующая гимнастика лежа на гимнастических ковриках, у гимнастической стенки, с предметами. 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. Подвижные корректирующие игры: «Ловкие ручки», «Море волнуется», «Поймай бабочку».
Упражнения направленные на развитие мышц спины.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения направленные на развитие мышц ног.	1	
Ходьба с преодолением препятствий.	1	Ходьба и бег с сохранением правильной осанки. Равновесие на скамейке с предметом в руках. Дыхание при беге. Бег по линиям.
Бег в быстром темпе.	1	
Прыжки на одной и на двух ногах.	1	Прыжки на одной и двух ногах с

Прыжки в длину с места.	1	продвижением вперед, в сторону.
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 40-50 см на носочки. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега.
Прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов.	1	
Лазание и перелезание.	1	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), канату, через препятствия с помощью учителя.
Лазание по канату.	1	
Перелезание через препятствия.	2	Перелезание через гимнастического козла.
Эстафеты с переноской предметов.	1	Передача мячей, флажков, палок. Передача эстафеты. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата с помощью учителя.
Метание различных мячей в стену.	1	Игра «Точно в цель», «Поймай мяч».
Лыжная подготовка	16	
Повторение правил выбора лыжного инвентаря. Одевание и снятие лыж.	1	Инструкция по технике безопасности. Виды лыжного спорта (презентация). Чистка лыж от снега. Построение с лыжами в одну шеренгу и строевые упражнения.
Повороты на месте.	1	Повторение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Игра «Рисуем на снегу».
Передвижение на лыжах, друг за другом в равномерном темпе.	3	Ходьба на лыжах без палок и с палками.
Повторение преодолений небольших бугров и впадин.	1	Передвижение на лыжах друг за другом. Движение с правильным дыханием.
Выполнение одновременно бесшажного хода.	3	Имитация движений руками на месте. Выполнение хода с поддержкой учителя.
Передвижение друг за другом скользящим шагом	2	Выполнение скользящего шага с палками: несколько скольжений по лыжне. Игра «Кто дальше?»
Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	3	Разучивание постановки ног при выполнении подъема в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».
Выполнение торможения при спуске со склона.	2	Правильная постановка ног при торможении на спусках. Отработка навыков подъема и торможения на пологом склоне.
Коррекционные подвижные игры.	17	
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2	

Подвижные игры: «Невод», «Снайпер».	3	Соблюдение правил игры. Умение регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча с изменением направления.	1	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой и с обводкой препятствий.
Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в кольцо.	2	Бросок мяча снизу двумя руками и от груди.
Ловля и передача волейбольного мяча.	1	Ловля и передача волейбольного мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком от пола, постепенно увеличивая расстояние.
Выполнение удара по футбольному мячу в ворота с места.	2	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (в пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (в пустые ворота, с вратарем).
Метание малого мяча в движущуюся цель.	2	Правильный захват мяча. Метание одной рукой сверху. Игра «Охотники и утки».
Игры на внимание.	2	Правила игры: «Море волнуется», «Совушка», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь», «Воробьи и вороны».
Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2	Подвижные игры: «Краски», «Два мороза», «Караси и щука».
Велосипедная подготовка.	10	
Виды велосипедов. Уход за велосипедом.	1	Виды современных велосипедов (видеоматериал). Содержание велосипеда в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса.
Повторение посадки на велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед. Удержание равновесия при начале движения с помощью учителя и без.
Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3	Руление велосипедом. Поворот руля вправо, влево.
Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	Остановка велосипеда до препятствия с постановкой ног. Усилие на рычаг тормоза.
Разворот на двухколесном велосипеде.	2	Езда на велосипеде с выполнением разворота по команде учителя.
Объезд препятствий.	2	Объезд препятствий справа и слева без остановок.
Итого	68	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-методические средства обучения:

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Щит баскетбольный, фанера
3. Стенка гимнастическая шведская
4. Скамейка гимнастическая
5. Стойки для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Маты гимнастические
2. Канат
3. Коврики гимнастические
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Обручи
8. Гимнастические палки.
9. Секундомер

Учебно-методическое обеспечение.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с.
2. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ под ред. Л.В. Шапковой. СПб, «Детство-Пресс», 2005, 160с.
3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская — СПб. : ИСПиП, 2008.- С. 120.
4. Интернет ресурсы.