

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

6 класс (вариант 2)

Разработчик программы Крючкова Т.И.

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 68

2024 – 2025 учебный год

с. Брасово Брянской области

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599, зарегистрированный в Минюсте России 3 февраля 2015 г., регистрационный номер 35850.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026.

Приказ № 495 от 17 июля 2024 года о внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ.

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

Адаптированная основная образовательная программа ГБОУ «Брасовская школа-интернат», (вариант 2).

Программа составлена с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей Геращенко В.

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

Задачи:

- 1) Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4) Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств
- 5) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

II. Содержание учебного предмета

Физическая подготовка

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по

два, четверками, по кругу, в шеренге, с различными движениями руками. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами. Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажерах. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования по словесной инструкции. Упражнения с кольцевыми лентами, для развития согласованности движения рук, ног, туловища, совершенствование и коррекции нарушений координаций движений, активизации общей рецепции моторного аппарата учащихся.

Бег. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений

Прыжки. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выполняя направляющее маховое движение ведущей ногой. Об

учение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола. Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой. Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя. Совершенствование приемов бросания баскетбольного мяча в баскетбольную корзину.

Ползание и лазанье.

Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений .
Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий :

«Дорога из валунов»,» Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др. Городки. Игра «Бросайка» (Боче), Бадминтон.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (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 образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Требования устанавливаются к результатам: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно - смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые 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 этических чувств,

доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, спортсмена); - развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;

- 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,

- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты:

Минимальный уровень:

– иметь представления об организации занятий по физкультуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

– иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.

Достаточный уровень:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- самостоятельно участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем урока	Основные виды учебной деятельности
Физическая подготовка – 11 часов		
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки.
2	Дыхательные упражнения	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.
3	Бег	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.
4	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
5	Бег	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся

6	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку..
7	Метание теннисного мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель 3-4метров.Броски малого мяча в стену. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Ходьба и бег	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.
9	Метание теннисного мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель с 3-4метров. Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. ПЦИ «Воробьи и вороны» Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием

11	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
Коррекционные подвижные игры -2 часа		
12	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу. Развитие координационных способностей
13	Игра «Бросайка»	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка технике броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу
Физическая подготовка – 2 часа		
14	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

15	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
Коррекционные подвижные игры – 1 час		
16	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»
Физическая подготовка – 20 часов		
17	Построение и перестроение	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий»
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
20	Лазание и перелазание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И
21	Равновесие	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.
22	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей

23	Равновесие	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.
24	Лазание и перелазание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И
26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И
28	Упражнение на формирование правильной осанки	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
29	Равновесие	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.

30	Лазание и перелазание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями. П/И
31	Профилактика плоскостопия	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу
32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И
33	Лазание и перелазание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями. П/И
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с мячами. П/И
35	Комплексное развитие физических качеств	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств
36	Развитие координации движений	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений
Коррекционные подвижные игры – 2 часа		

37	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу. Развитие координационных способностей
38	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»
Физическая подготовка – 2 часа		
39	Лазание и перелазание	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И.
40	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
Коррекционные подвижные игры- 2 часа		
41	Учить элементы баскетбола	Обучение учащихся: передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон ;броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.
42	Игра «Бросайка»	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка технике броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу
Физическая подготовка – 6 часов		
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. П/И
44	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.

45	Лазание и перелезание	Ходьба. Бег. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лезть по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями Игры лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».
46	Лазание и перелезание. Дыхательные упражнения.	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И
47	Комплексное развитие физических качеств	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств.
48	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений
Коррекционные подвижные игры – 2 часа		
49	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу. Развитие координационных способностей
50	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»
Физическая подготовка- 11 часов		

51	Развитие скоростно- силовых способностей	Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И
53	Прыжки	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.
54	Упражнение на формирование правильной осанки	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
55	Прыжки	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видам движений.
56	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений
57	Метание теннисного мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную ,горизонтальную цель «ведущей» рукой.
58	Ходьба и бег	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу

		наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»
59	Метание теннисного мяча	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой.
60	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны»
61	Прыжки	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.
Коррекционные подвижные игры – 2 часа		
62	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу. Развитие координационных способностей
63	Прыжки	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.
Физическая подготовка – 2 часа		

64	Развитие координации движений	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений
65	Ходьба и бег	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»
Коррекционные подвижные игры – 3 часа		
66	Прыжки	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.
67	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу. Развитие координационных способностей
68	Игры на развитие внимания	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»
Всего за учебный год - 68 часов.		

