

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степняковская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

_____Манкевич Л.М.

Протокол № 01
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____Крапивка Т.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «физическая культура» для учащихся 9 класса
с нарушением интеллектуального развития
(умеренная умственная отсталость)
на 2023- 2024 учебный год

Уровень программы: адаптированная программа

Учитель: Назарова К.Р.

п. Степняки, 2023

Пояснительная записка

Адаптивное физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Адаптивное физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствуют их социальной интеграции в общество.

Характерной особенностью детей с нарушением интеллекта является наличие у них дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Нередко у этих детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые к школьному возрасту стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при повышенной физической нагрузке. Эти нарушения могут создавать большие трудности при овладении программным материалом. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

Надо отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

В обучении и воспитании школьников на уроках физической культуры особые трудности создает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим как на каждом уроке, так и во внеклассной работе.

Цель адаптивной физической культуры в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями заключается в создании условий развития физической и психической сферы учащихся для успешной их социализации и интеграции в жизнь общества. Многообразие интеллектуальных дефектов среди учащихся, их сочетание с физическими и психическими параметрами развития выдвигает ряд конкретных задач в рамках физического воспитания. В связи с этим, основными **задачами** адаптивной физической культуры являются:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков общественного поведения в соответствии с принятыми морально-нравственными и культурными ценностями общества;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;
- создание комфортной психологической атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную индивидуальную и коллективную деятельность.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- наглядные средства обучения.

Способы организации работы обучающихся на уроке физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры (элементы)». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки учащихся.

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 без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Объём учебного времени, отводимого на изучение предмета «Адаптивная физическая культура», – 2 часа в неделю, всего в год – 68 часов.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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 и т.д.), 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;
- 2) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- 3) освоение двигательных навыков, последовательности движений, совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также координационных способностей;
- 4) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой (усталость, болевые ощущения и т.д.), повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;
- 5) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;

6) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

7) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);

8) формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

10.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Примечание
1	«Физическая подготовка»	54	
	1 четверть	13	
	2 четверть	16	
	3 четверть	14	
	4 четверть	11	
2	«Коррекционные подвижные игры»	14	
	1 четверть	3	
	3 четверть	6	
	4 четверть	5	
	Всего часов	68	

Программный материал рассчитан на 68 учебных часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА;

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 рассчитывать 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 в перед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр по рисункам образцам, по словесной инструкции. Обсуждение последовательности выполнения соревновательных действий. Варианты упражнений: ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя; ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки⁴ ходьба в разном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей; то же

В приседе или полуприседе; ходьба по наклонной горке и др.

Бег. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием модульных наборов. (Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей; бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты)

Бег змейкой по нарисованной линии.

Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

Прыжки. Увеличение серий прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования умений учащихся выполнять различные прыжки.

Закрепление навыка прыжков: боком сжатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками», с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и в, лево на месте и с продвижением в перед.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Упражнения с использованием модульных наборов («Радуга», «Забава», «Валуны» и др.). Варианты упражнений: прыжки с продвижением внутрь круга и модулю 9 кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус высота(25-30см) с приземлением на мат (со страховкой); прыжки с «валуна» на «валун», и др.

Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выполняя направляюще маховое движение ведущей ногой. 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.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой).

Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками(пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками.

Ползание и лазание. Совершенствование выполнений приемов лазание по гимнастической стенке.

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.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча

Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся)

Игра «Бросайка» (Боче). Командные игры: команды выстраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Цель и элементы содержания	Дата по плану	Дата по факту
<i>Физическая подготовка</i>					
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки.	05.09	

2	Дыхательные упражнения	1	<p>Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.</p> <p>Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения</p>	06.09	
3	Бег	1	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметами</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся</p>	12.09	
4	Упражнение на формирование правильной осанки	1	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметами</p> <p>Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.</p>	13.09	
5	Бег	1	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметами</p> <p>Упражнения на дыхание. Бег на перегонки,</p>	19.09	

			<p>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</p>		
6	Развитие координации движений	1	<p>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..</p>	20.09	
7	Метание теннисного мяча	1	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Броски малого мяча в стену. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера,</p>	26.09	

			в том числе теннисного) в вертикальную ,горизонтальную цель «ведущей» рукой Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Ходьба и бег	1	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.	27.09	
9	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель3-4метров.Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скорости Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой ростно-силовых качеств.	03.10	
10	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. ПИ «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	04.10	

			желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием		
11	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	10.10	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
12	Игра. Футбол	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	11.10	
13	Игра «Бросайка»	1	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	17.10	
<i>Физическая подготовка</i>					
14	Прыжки	1	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:	18.10	

			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	Прыжки	1	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.	21.10	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
16	Игра в «Боча»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧА» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	25.10	
<i>Физическая подготовка</i>					

17	Прыжки	1	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.	07.11	
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	08.11	
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	14.11	
20	Лазание и перелазание	1	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 перешагивани-	15.11	

			ем и другими движениями П/И		
21	Равновесие	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	21.11	
22	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	22.11	
23	Равновесие	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	28.11	
24	Лазание и перелазание	1	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	29.11	
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	05.12	
26	Лазание по наклонной гимнастической	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	06.12	

	скамейке		коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		
27	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с обручами. П/И	12.12	
28	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	13.12	
29	Равновесие	1	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	19.12	
30	Лазание и перелазание	1	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	20.12	
31	Профилактика плоскостопия	1	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу	26.12	
32	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с обручами. П/И	27.12	

<i>Физическая подготовка</i>					
33	Лазание и перелазание	1	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	09.01	
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с мячами. П/И	10.01	
35	Комплексное развитие физических качеств	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	16.01	
36	Развитие координации движений	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	17.01	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
37	Игра в «Бочке»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до са-	23.01	

			мого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.		
38	Игра в футбол	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	24.01	
<i>Физическая подготовка</i>					
39	Лазание и перелазание	1	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	30.01	
40	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	31.01	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
41	Учить элементы футбола	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча Обучение учащихся ударом по мячу подъемам	06.02	

			«ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.		
42	Игра в «Боча»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	07.02	
<i>Физическая подготовка</i>					
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с гимнастическими палками. П/И	13.02	
44	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	14.02	
45	Лазание и перелезание	1	Ходьба. Бег. 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	20.02	

			Игры лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».		
46	Лазание и перелезание. Дыхательные упражнения.	1	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 стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	21.02	
47	Комплексное развитие физических качеств	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	27.02	
48	Развитие координации движений	1	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	28.02	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
49	Учить элементы футбола	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	05.03	
50	Игра в «Бочу»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧУ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель	06.03	

			следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.		
Физическая подготовка					
51	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	12.03	
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр-я с обручами. П/И	13.03	
53	Прыжки	1	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.	19.03	
54	Упражнение на формирование правильной осанки	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	20.03	
55	Прыжки	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение уча-	02.04	

			щихся 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.		
56	Развитие координации движений	1	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	03.04	
57	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой.	09.04	
58	Ходьба и бег	1	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»	10.04	
59	Метание теннисного мяча	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой.	16.04	
60	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. ПИ «Воробьи и вороны»	17.04	

61	Прыжки	1	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.	23.04	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
62	Игра в «Боча»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧА» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	24.04	
63	Прыжки	1	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.	07.05	
<i>Физическая подготовка</i>					

64	Развитие координации движений	1	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	08.05	
65	Ходьба и бег	1	Ходьба.Бег ОРУ с предметами Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу наперегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	14.05	
<i>Коррекционные подвижные игры</i>					
66	Обучение настольному теннису	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.	15.05	
67	Обучение настольному теннису	1	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.	21.05	
68	Игра в «Боча»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ.Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ве-	22.05	

			дущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.		
	За год 68 занятий				