

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Адаптивная физическая культура" (далее-Программа) составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (ФАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
3. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 г.)
4. Постановление от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Учебный план Государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 5» г. Сосногорска (ГОУ РК «СКШИ №5» г. Сосногорска);
7. Положение о рабочей программе Государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 5» г. Сосногорска (ГОУ РК «СКШИ №5» г. Сосногорска);
8. Рабочая программа составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 1 - 4 классы

под редакцией Белова В. Н., Кувшинова В. С., Мозговой В. М. М.,
Просвещение, 2006;

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФАООП, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа предусматривает реализацию образовательных программ 1 ступени обучения – начального общего образования.

Основные концептуальные положения, определяющие содержание образовательной программы:

1. Дифференцированный, личностно-ориентированный подход к обучению, воспитанию и развитию каждого ребёнка:

2. Здоровьесберегающая среда в учреждении, способствующая сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса;

3. Ориентация на обновление методов обучения и воспитания в школе-интернате, использование эффективных современных образовательных, коррекционно-развивающих технологий (или их элементов);

4. основополагающие педагогические законы специальной (коррекционной) школы-интерната: уважение к личности обучающегося, учет индивидуальности каждого ребенка, стремление оказать ему необходимую поддержку.

Основная цель изучения предмета «Адаптивная физическая культура» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения «Адаптивной физической культуры»:

Разнородность состава обучающихся 1-4 классов по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, подвижными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Содержание программы отражено в разделах:

- «Знания о физической культуре»;
- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Игры».

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Учитывая особенности физического развития детей с ОВЗ, необходимо проведение коррекционно- развивающей работы и целесообразное использование на уроках средства адаптивной физкультуры, которые включены в каждый раздел («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Игры», «Лыжная подготовка»).

Методы организации урока:

- фронтальный метод – упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений;
- поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим;
- посменный метод - обучающиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений;
- круговой метод – предполагает выполнение упражнений обучающимися друг за другом;
- групповой метод – обучающиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями;
- индивидуальный метод – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Работа с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основывается на следующих принципах:

- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип практической направленности, предполагающей установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний, умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;
- принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно или неправильно; хорошо или плохо) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения от младшего до старшего школьного возраста;

- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;
- принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана.

Класс	1	2	3	4
Кол-во часов в неделю	3	3	3	3
Итого	99	102	102	102

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. В 1 классе – 33 учебные недели; во 2 - 4 классах – 34 учебные недели.

Программа направлена на формирование личностных и предметных результатов освоения предмета.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Освоение рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура», созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической и теоретической подготовленности* (формирование знаний в области физической культуры) обучающихся.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные результаты

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.
Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

Достаточный уровень:

- практическое освоение простых элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством взрослого;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме

	<p>дня (физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарем; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

2 класс

Личностные результаты

Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
 Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
 Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
 Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
 Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.
 Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд под руководством учителя; - представления о двигательных действиях; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием. 	<p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством взрослого; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарем; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

3 класс

Личностные результаты

Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
 Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
 Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
 Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
 Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
 Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
 Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Личностные результаты

Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации.
Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.
Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики,

средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Содержание учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание тем
1 класс	99	
«Знания о физической культуре»	1	<i>Теоретические сведения:</i> правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота зала, снарядов. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
Легкая атлетика	12	<i>Теоретические сведения:</i> техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения. <i>Ходьба:</i> ходьба по заданным направлениям в различном темпе. Ходьба и бег парами. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. <i>Бег:</i> медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). <i>Прыжки:</i> прыжки на месте, через препятствие. Прыжки на двух и одной (правой и левой) ногах. <i>Метание:</i> подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча и легких предметов с места правой и левой рукой в цель и на дальность. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве.
Гимнастика	14	<i>Теоретические сведения:</i> техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Строевые и порядковые упражнения :</i> построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!» . <i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки;

		<p>- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп;</p> <p>- упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>- гимнастическими палками;</p> <p>- флажками;</p> <p>- мячами.</p> <p>Упражнения в лазанье и перелезании: лазанье и перелезание при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках. переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.</p> <p>Акробатические элементы:</p> <p>группировка лежа на спине, перекаты в положение лежа в разные стороны, кувырki вперед.</p> <p>Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге, руки вверх – в стороны; стоя на носках; ходьба по узкому коридору, обозначенному на полу.</p> <p>Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.</p> <p>При выполнении упражнений используется различное оборудование на развитие координационных способностей: гимнастическое бревно, балансировочный диск, балансировочная дорожка.</p>
Игры	14	<p>Теоретические сведения: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Взаимодействие игроков во время игры.</p> <p>Игры с общеразвивающими упражнениями: «Вот так позы!», «Птицы и клетка».</p> <p>Игры с бегом: «Быстро по местам», «Гуси-лебеди».</p> <p>Игры с бросанием мяча: «Стой», «Кого назвали — тот и ловит».</p> <p>Игры с ускорениями : «День и ночь».</p> <p>Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Точный прыжок».</p> <p>Игры с элементами метания:</p> <p>«Подвижная цель», «Перестрелка».</p> <p>Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p> <p>Коррекционные игры: «Паровозик», «Перебежки в парах»</p>
Лыжная подготовка	18	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.</p> <p>Построения, выполнение команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Повороты переступанием на месте. Ходьба приставным шагом, ступающим шагом. Скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. Спуски в основной стойке. Подъем лесенкой наискось. Прогулки и игры на лыжах: «Кто быстрее», «Кто дальше прокатиться», «Снежками в цель».</p>
Игры	14	<p>Игры с элементами строевых упражнений: «Класс смирно», «Пятнашки маршем».</p> <p>Игры с элементами бега: «Заяц без домика», «Вызов номеров», «Ловля парами». Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Волк во рву».</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель»,</p>

		«Догони мяч», «Попади в цель», «Мяч соседу».
Гимнастика	14	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</p> <p>Корректирующие упражнения.</p> <p>Акробатические элементы: группировка лежа на спине, положения в упоре, стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.</p> <p>Упражнения в лазанье и перелезании: передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>Висы: висы на гимнастической стенке, на перекладине.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>Упражнения для коррекции двигательных нарушений.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>
Легкая атлетика	12	<p>Ходьба: ходьба по заданным направлениям в быстром темпе. Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Бег: медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).</p> <p>Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков), прыжки в высоту способом перешагивания. Метание: подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Челночный бег.</p>
2 класс	102	
«Знания о физической культуре»	1	<p>Теоретические сведения: Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений.</p>
Легкая атлетика	13	<p>Теоретические сведения: техника безопасности.</p> <p>Ходьба: ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе, ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.</p> <p>Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Ходьба в чередовании с бегом (15 м – бег, 10 м – ходьба, 20 м – бег).</p> <p>Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.</p> <p>Прыжки: прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с 3-4 шагов (в высоту с прямого разбега).</p> <p>Метания: метание малого мяча по горизонтальной и</p>

		вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места, метание на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
Гимнастика	14	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые и порядковые упражнения: построение в шеренгу и в колонну, равнение по носкам в шеренгу по команде учителя. Повороты на месте (направо, налево). Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно» «Вольно!», под счет. Размыкание смыкание приставными шагами. Расчет по порядку. Перестроения из колонны в круг.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения на расслабление мышц; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; - упражнение для укрепления мышц туловища; - корригирующие упражнения. <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с мячами; - со скакалками. <p>Лазанье и перелезание: лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Упражнения на гимнастическом бревне, платформе, на балансировочной дорожке.</p> <p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.</p> <p>Корригирующие упражнения. Упражнения на массажном мостике.</p>
Игры	15	<p>Теоретические сведения:</p> <p>техника безопасности.</p>

		<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Отгадай по голосу», «Космонавты и летчики», «Часовые и разведчики», «Запрещенное движение».</p> <p>Игры с мячом: «Не дай мяч водящему».</p> <p>Игры со скакалкой: «Карусель», «Верёвочный круг». Игры на внимание: «Замени предмет». Игры с бегом: «Быстро по местам», «Кошка и мышки», «Салки».</p> <p>Игры с прыжками: «Точный прыжок», «Волк во рву», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».</p> <p>Игры на воздухе на меткость, с бросками и ловлей мяча.</p>
Лыжная подготовка	20	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Построения: построение, перестроения, выполнение команд.</p> <p>Передвижения: передвижение на лыжах по прямой без палок, передвижение на лыжах по кругу без палок. Передвижение на лыжах приставными шагами без палок и с палками. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты: повороты на лыжах на месте переступанием. Подъем лесенкой наискось. Передвижения ступающим шагом. Прохождение спуска в низкой и основной стойках.</p> <p>Передвижение на лыжах 600 метров.</p> <p>Игры на лыжах: «Кто первый?», «Дойди до флажка», «Ворота».</p>
Игры	13	<p>Игры с мячом: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Кто поймал мяч?».</p> <p>Игры с акробатическими элементами.</p> <p>Игры с элементами бега и прыжков. Игры с мячом на меткость: «Меткий стрелок», «Снайперы», «Сбей мяч».</p> <p>Игры с элементами эстафет: «Дружная эстафета», «Передал мяч – садись».</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Бой петухов».</p> <p>Игры на внимание и быстроту реакции: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».</p> <p>Игры на воздухе с мячом, с бегом и прыжками. Игры на внимание «Запомни порядок».</p> <p>Игры с бросанием и метанием, ловлей мяча.</p>
Гимнастика	14	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка лежа на спине, перекувырки в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).</p> <p>Висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.</p> <p>Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p>Равновесие: стойки на одной ноге, руки вверх – в стороны. Ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу. Ходьба на повышенной опоре, по рейке гимнастической</p>

		<p>скамейки, низкому бревну. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.</p> <p>Лазанье и перелезание при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках.</p>
Легкая атлетика	12	<p>Ходьба: ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.</p> <p>Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.</p> <p>Прыжки: прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).</p> <p>Метание: метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места, метание на дальность.</p> <p>Промежуточная аттестация. Включает контрольные упражнения из разделов легкой атлетики и гимнастики.</p>
3 класс	102	
«Знания о физической культуре»	1	<p>Теоретические сведения: правила поведения на уроках физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Чистота одежды и обуви.</p>
Легкая атлетика	13	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Прыжки: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.</p> <p>Метание: метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.</p>
Гимнастика	15	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.</p> <p>Строевые и порядковые упражнения: построение в шеренгу и в колонну, равнение по носкам в шеренгу по команде учителя. Повороты на месте (направо, налево). Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно» «Вольно!», под счет. Размыкание смыкание приставными шагами. Перестроение. Расчет по порядку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы,</p>

		<p>выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев, упражнения на расслабление мышц, упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения для укрепления мышц туловища, корригирующие упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастической палкой; - с малыми обручами; - с флажками; - с большими мячами; - с набивными мячами. <p>Лазанье и перелезание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>Висы: вис на гимнастической стенке на согнутых руках.</p> <p>Упоры: упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.</p> <p>Равновесие: стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Упражнения на гимнастическом бревне, на балансировочной дорожке, тактильной дорожке.</p> <p>Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с. по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.</p>
Игры	14	<p>Теоретические сведения: техника безопасности.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу», « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки».</p> <p>Коррекционные игры: « Два сигнала», « Запрещенное движение».</p> <p>Игры с мячом. Игры на внимание и быстроту</p>

		<p>реакции: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросками и ловлей мяча. Игры на воздухе с мячом, с бегом и прыжками: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Кегли».</p> <p>Игры со скакалкой.</p>
Лыжная подготовка	21	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «На плечо!». Передвижение скользящим шагом по лыжне. Повороты переступанием вокруг пяток. Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой, спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 м.</p>
Игры	12	<p>Игры на воздухе с элементами общеразвивающих упражнений. Игры на воздухе на меткость и внимание. Игры с бросками и ловлей мяча. Игры со скакалкой. Игры с бегом и прыжками.</p> <p>Игры на внимание и быстроту реакции.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с элементами эстафет. Игры с перемещением. Игры на развитие физических качеств.</p>
Гимнастика	14	<p>Построение и перестроение: строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну, равнение по носкам в шеренгу по команде учителя. Повороты на месте (направо, налево). Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно» «Вольно!», под счет. Размыкание смыкание приставными шагами. Перестроение. Расчет по порядку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p>
Легкая атлетика	12	<p>Ходьба: ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Прыжки: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в глубину. Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом перешагивания.</p>

		<p>Метание: метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4— 8 м) с места.</p> <p>Промежуточная аттестация. Включает контрольные упражнения из разделов легкой атлетики и гимнастики.</p>
4 класс	102	
«Знания о физической культуре»	1	<p>Теоретические сведения:</p> <p>Понятия о физическом развитии и физических качествах, их значение. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Осанка. Физические качества. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и играх. Значение и основные правила закаливания. Понятие: физическая культура, физическое воспитание.</p>
Легкая атлетика	12	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба в чередовании с бегом, ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Бег: понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Бег до 60 метров.</p> <p>Бег с преодолением препятствий на отрезке. препятствия: мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки. Понятие эстафета (круговая). Обучение эстафетному бегу.</p> <p>Прыжки: прыжки с ноги на ногу 20 м, прыжки в высоту способом <i>перешагивание</i> (обращать внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега с трех –пяти шагов, раздельное обучение элементам прыжка: правильный разбег, сильное отталкивание, координация движений в полете, мягкое приземление.</p> <p>Метание: метание мячей в цель (в стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15 м.</p>
Гимнастика	15	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые и порядковые упражнения:</p> <p>Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении с поворотом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, с набивными мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Упражнения с гантелями.</p> <p>Коррекционные и корригирующие упражнения.</p> <p>Дыхательные упражнения. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию свода стопы. Упражнения на расслабление, для укрепления мышц спины, плечевого пояса. Упражнения для развития</p>

		<p>мышечного корсета.</p> <p>Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с подбрасыванием и ловлей предметов. Упражнения на гимнастическом бревне, на наклонной доске.</p>
Игры	12	<p>Теоретические сведения: техника безопасности.</p> <p>Подвижные и коррекционные игры.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Начинай движения!», «Запрещенное движение», «Бой на корточках».</p> <p>Игры с элементами эстафет: «Гонка мячей», «Точно в руки», «Линейная эстафета».</p> <p>Игры на меткость, с элементами передачей и ловлей мяча: «Перестрелка», «Подвижная цель», «Мяч соседу по кругу», «Охотники и утки».</p> <p>Игры на внимание и быстроту реакции: «День и ночь», «Вызов номеров».</p> <p>Игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет?», «Удочка».</p>
Лыжная подготовка	24	<p>Теоретические сведения: техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Строевые упражнения на лыжах.</p> <p>Скользкий шаг. Передвижения на лыжах без палок и с палками. Подъем на склон «ёлочкой» и «лесенкой». Освоение спусков в низкой и основной стойках. Скольжение на лыжах с ускорением.</p> <p>Обучение техники попеременного двушажного хода. Поворот переступанием с продвижением вперед. Передвижение на лыжах до 1,5 километра.</p>
Игры	10	<p>Подвижные и коррекционные игры:</p> <p>игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений; игры на свежем воздухе с бегом и прыжками; игры зимой на воздухе с элементами эстафет; игры с перемещениями. Игры на развитие физических качеств. Игры с элементами метания. Игры на внимание и быстроту реакции. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками.</p> <p>Игры с бросками и ловлей мяча.</p> <p>Игра в пионербол: подача мяча, ловля мяча, правила игры.</p>
Гимнастика	14	<p>Строевые упражнения в движении и на месте.</p> <p>Корректирующие упражнения с мячами.</p> <p>Корректирующие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>Корректирующие упражнения с обручем.</p> <p>Корректирующие упражнения со скакалкой. Упражнения с элементами акробатики. Стойки и перекаты. Опорный прыжок. Лазанья и равновесия. Упражнения на координацию движений.</p>

Легкая атлетика	14	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность и в цель. Челночный бег 3x10 метров, бег 30 метров. Понятие «низкий старт», эстафета. Промежуточная аттестация. Включает контрольные упражнения из разделов легкой атлетики и гимнастики.
------------------------	-----------	--

Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность при изучении раздела
	1 класс	99		
I	«Знания о физической культуре»	1		
1	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Интеллектуально-познавательное развитие.
II	Легкая атлетика	12		
2	Техника безопасности. Ходьба.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание. Ходьба с координацией движений рук и ног. Игра «Быстро по местам»	Интеллектуально-познавательное развитие; формирование правильной осанки.
3	Ходьба в различном направлении.	1	Разучивание. Ходьба с изменением направления по размеченным линиям. Повторение. Ходьба с координацией движений рук и ног. Игра «Быстро по местам»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
4	Ходьба в различном темпе.	1	Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Разучивание. Медленная, быстрая ходьба по определенным отрезкам.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
5	Бег с чередованием ходьбы.	1	Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Разучивание. Чередование ходьбы и бега по определенным размеченным линиям, бег и ходьба до предметов. Повторение. Медленная, быстрая ходьба по определенным отрезкам.	Развитие способности ориентирования в пространстве
6	Упражнения с основами бега.	1	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба. Бег на месте. Разучивание. Специальные беговые упражнения.	Развитие точности движений.
7	Упражнения с основами бега.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения.	Развитие точности

			Разучивание. Медленный бег по определенному коридору	движений.
8	Прыжковые упражнения.	1	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Разучивание. Прыжки на месте, прыжки из разных исходных положений.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
9	Прыжковые упражнения.	1	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Коррекционная игра «Уголек» Повторение. Прыжки на месте, прыжки из разных исходных положений.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
10	Прыжковые упражнения	1	Разучивание. Прыжки на правой и левой ногах на месте и в движении по прямой и в различных направлениях. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Коррекционная игра «Уголек»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
11	Прыжки через препятствия.	1	Подводящие упражнения. Прыжки на правой и левой ногах на месте и в движении. Разучивание. Прыжки из обруча в обруч, прыжки через скакалку на полу. Коррекционная игра «Невод».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
12	Метание мяча.	1	Подводящие упражнения. Подготовка кистей рук. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Коррекционная игра «Невод».	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
13	Метание мяча в цель.	1	Подводящие упражнения. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук
III	Гимнастика	14		
14	Техника безопасности. Коррекция нарушений	1	Беседа. Техника безопасности по	Формирование правильной

	здоровья		гимнастике. Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.	осанки, коррекция и профилактика вторичных нарушений.
15	Коррекция нарушений здоровья.	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	Формирование правильной осанки, профилактика вторичных нарушений.
16	Коррекция нарушений здоровья.	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования свода стопы. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Профилактика и коррекция сводов стопы.
17	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Разучивание. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. Повторение. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
18	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	Разучивание. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Повторение. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
19	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1	Разучивание. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
20	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
21	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
22	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на	Коррекция вестибулярной

			заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	устойчивости на основе упражнений на равновесие.
23	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Стоя на одной ноге, руки вверх – в стороны; стоя на носках. Разучивание. Ходьба по веревке, руки в стороны. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
24	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Стоя на одной ноге, руки вверх – в стороны; стоя на носках. Разучивание. Ходьба по узкому коридору, обозначенному на полу. Коррекционная игра «Пустое место» Повторение. Ходьба по веревке, руки в стороны.	Развитие способности ориентирования в пространстве; коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие
25	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Коррекционная игра «Пустое место».	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
26	Элементы акробатики.	1	Подводящие упражнения. Упражнения на гибкость. Разучивание. Группировка, лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
27	Элементы акробатики.	1	Подводящие упражнения. Упражнения на гибкость. Разучивание. Кувырки вперед. Повторение. Группировка, лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
IV	Игры	14		
28	Техника безопасности. Игры общеразвивающими упражнениями.	1	Беседа. Разучивание. Игра: «Вот так позы!»	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.

29	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	Разучивание. Игра «Птицы и клетка». Повторение. Игра: «Вот так позы!».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
30	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Игра «Быстро по местам» Повторение. «Птицы и клетка».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
31	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «Гуси-лебеди». Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей
32	Игры с ускорениями.	1	Разучивание. Игра «День и ночь». Повторение. Игра «Гуси-лебеди».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
33	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Игра «Прыгающие воробушки».	Формирование способности вести совместные действия с партнером.
34	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Игра «Точный прыжок». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
35	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Подвижная цель». Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти
36	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Перестрелка». Повторение. «Подвижная цель».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
37	Игры с элементами передач и ловлей мяча.	1	Разучивание. Игра «Стой» Повторение. Игра «Перестрелка».	Коррекция внимания.
38	Игры с элементами передач и ловлей мяча.	1	Разучивание. Игра «Кого назвали — тот и ловит». Повторение. Игра «Стой»	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавание.
39	Игры с бегом и прыжками.	1	Повторение. Игры «Быстро по местам», «Точный прыжок».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.

40	Игры с мячом.	1	Повторение. Игры: «Стой», «Перестрелка».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
41	Игры с мячом	1	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Игра «Охотники и зайцы».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
V	Лыжная подготовка	18		
42	Техника безопасности. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	Беседа. Разучивание. Построение с лыжами в одну шеренгу, ходьба на месте с подниманием носков.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
43	Ходьба приставным шагом на лыжах.	1	Разучивание. Ходьба приставным шагом. Повторение. Ходьба на месте с подниманием носков.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
44	Ходьба ступающим шагом.	1	Разучивание. Ступающий шаг. Повторение. Ходьба приставным шагом.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
45	Ходьба ступающим шагом.	1	Разучивание. Ходьба ступающим шагом. Игра «Ворота»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
46	Повороты переступанием на месте.	1	Разучивание. Повороты переступанием на месте. Повторение. Игра «Ворота»	Развитие точности движений.
47	Повороты переступанием на месте.	1	Повторение. Повороты переступанием на месте. Ходьба ступающим шагом	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
48	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Повороты переступанием на месте. Разучивание. Скользящий шаг. Игра «Кто быстрее» Повторение. Ходьба ступающим шагом	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
49	Скользящий шаг.	1	Разучивание. Скользящий шаг. Повторение. Игра «Кто быстрее».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
50	Скользящий шаг	1	Подводящие упражнения. Ходьба ступающим шагом Разучивание.	Развитие точности восприятия на основе упражне -

			Скользкий шаг. Повторение. Игра «Ворота»	ний в координации движений.
51	Скользкий шаг	1	Подводящие упражнения. Ходьба ступающим шагом. Повторение. Скользкий шаг. Игра «Кто быстрее».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
52	Спуски в основной стойке.	1	Подводящие упражнения. Ходьба ступающим шагом. Разучивание. Основная стойка на спуске. Повторение. Игра «Кто быстрее».	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
53	Спуски в основной стойке.	1	Разучивание. Основная стойка на спуске. Игра «Кто дальше прокатиться». Повторение. Скользкий шаг.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
54	Подъем лесенкой наискось.	1	Разучивание. Овладение подъема лесенкой наискось. Повторение. Скользкий шаг. Игра «Кто дальше прокатиться».	Развитие способности ориентирования в пространстве
55	Подъем лесенкой наискось.	1	Разучивание. Овладение подъема лесенкой наискось. Повторение. Игра «Кто быстрее».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
56	Игры на лыжах.	1	Разучивание. Игра «Снежками в цель». Повторение. Игра «Кто дальше прокатиться».	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти
57	Игры на лыжах.	1	Повторение. Игры «Ворота», «Кто дальше прокатиться».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
58	Передвижения на лыжах.	1	Свободное передвижение на лыжах без палок ступающим шагом.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
59	Передвижения на лыжах.	1	Свободное передвижение на лыжах без палок ступающим шагом.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
VI	Игры	14		
60	Игры на воздухе с мячом.	1	Разучивание. Игра «Догони мяч». Повторение. Игра «Стой»	Развитие скорости двигательной реакции.

61	Игры на воздухе с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Метко в цель». Повторение. Игра «Догони мяч».	Развивать быстроту двигательной реакции.
62	Игры на воздухе с ловлей и передачей мяча.	1	Разучивание. Игра «Попади в цель». Повторение. Игра «Стой»	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
63	Игры элементами строевых упражнений	1	Разучивание. Игра «Класс смирно» Повторение. Игра «Метко в цель».	Развитие точности движений.
64	Игры элементами строевых упражнений	1	Разучивание. Игра «Пятнашки маршем». Повторение. Игра «Класс смирно»	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
65	Игры с бегом и прыжками.	1	Разучивание. Игра «Заяц без домика». Повторение. «Прыгающие воробушки»,	Развитие быстроты двигательной реакции.
66	Игры с элементами метания.	1	Повторение. Игры «Попади в цель», «Заяц без домика».	Развитие быстроты двигательной реакции.
67	Игры с бросками и ловлей мяча.	1	Разучивание. Сюжетные общеразвивающие упражнения. Игра «Охотники и зайцы».	Развитие быстроты двигательной реакции.
68	Игры на координацию движений.	1	Разучивание. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».	Развитие быстроты двигательной реакции.
69	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Игра «Зайцы в огороде». Повторение. Игра «Охотники и зайцы».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
70	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Игра «Волк во рву». Повторение. Игра «Зайцы в огороде».	Развитие быстроты двигательной реакции.
71	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «Вызов номеров». Повторение. Игра «Волк во рву».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
72	Игры с бросками и ловлей мяча.	1	Разучивание. Игра «Мяч соседу». Повторение. Игра «Вызов номеров».	Развитие навыков коммуникативного общения.
73	Игры на внимание.	1	Повторение. Игра «Вызов номеров».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
VI	Гимнастика	14		
I				
74	Корректирующие	1	Разучивание. Корректирующие	Профилактика

	упражнения		упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	дефектов осанки.
75	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	Профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
76	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	Профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
77	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови»	Профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
78	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
79	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Повторение. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
80	Упражнения с обручами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с обручами. Повторение. Коррекционная игра «Лови-не лови».	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
81	Упражнения с мячами.	1	Разучивание. Комплекс упражнений с мячами. Повторение. Коррекционная игра «Лови-не лови»	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
82	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Ползание по мату. Разучивание. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Коррекционная игра «Лохматый	Развитие способности ориентирования в пространстве.

			пес»	
83	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Повторение. Ползание мату.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
84	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Повторение. Коррекционная игра «Лохматый пес».	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
85	Простые висы.	1	Подводящие упражнения. Висы на гимнастической стенке, на перекладине с помощью. Разучивание. Висы на гимнастической стенке, на перекладине самостоятельно. Повторение. Коррекционная игра «Лохматый пес».	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
86	Акробатические упражнения.	1	Разучивание. Группировка, лежа на спине. Положения в упоре.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений.
87	Акробатические упражнения.	1	Разучивание. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Повторение. Группировка, лежа на спине. Положения в упоре.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений.
VI II	Легкая атлетика	12		
88	Ходьба с различной скоростью.	1	Подводящие упражнения. Ходьба на носках. Разучивание. Ходьба с различной скоростью. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. ОРУ без предметов.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
89	Бег с чередованием ходьбы.	1	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы.	Развитие способности ориентирования в

			<p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении.</p>	пространстве.
90	Бег с чередованием ходьбы.	1	<p>Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании.</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» .</p>	Развитие способности ориентирования в пространстве.
91	Челночный бег.	1	<p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p>Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ.</p>	Развитие способности ориентирования в пространстве.
92	Быстрый бег	1	<p>Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</p> <p>Разучивание. Бег по команде.</p> <p>Повторение. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>	Развитие способности ориентирования в пространстве.
93	Метание мяча.	1	<p>Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.</p>	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
94	Метание мяча на дальность.	1	<p>Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .</p>	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
95	Прыжки в длину.	1	<p>Подводящие упражнения. Прыжки вверх, в стороны, вперед.</p> <p>Разучивание. Прыжок с места толчком двумя ногами.</p>	Развитие способности ориентирования в пространстве.
96	Прыжки в высоту.	1	<p>Подводящие упражнения. Прыжки вверх.</p> <p>Разучивание.</p>	Развитие способности ориентирования в

			Прыжки с небольшого разбега через скакалку.	пространстве.
97	Беговые упражнения.	1	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию парами. Разучивание. Бег на короткую дистанцию. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	Развитие быстро - ты двигательной реакции.
98	Беговые упражнения.	1	Повторение. Челночный бег, бег по команде.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
99	Бег 30 метров.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег отрезками по 5- 10 м. Разучивание. Бег 30 метров.	Развитие способности ориентирования в пространстве.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность при изучении раздела
	2 класс	102		
I	«Знания о физической культуре»	1		
1	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья.	
II	Легкая атлетика	13		
2	Техника безопасности. Ходьба в различном темпе.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание. Ходьба с разной скоростью по отрезкам.	Интеллектуально-познавательное развитие; Развитие способности ориентирования в пространстве.
3	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Подводящие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полу приседе. Разучивание. Ходьба в чередовании с бегом по сигналу и по отрезкам.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
4	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Подводящие упражнения. Ходьба с перешагиванием через предмет. Разучивание. Ходьба в чередовании с бегом по сигналу и по отрезкам.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
5	Обучение бегу на дистанцию 30 метров.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Разучивание. Обучение бегу на дистанцию 30 метров. Повторение. Ходьба в чередовании с бегом по сигналу и по отрезкам.	Развитие быстроты двигательной реакции.
6	Бег с высокого старта.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Разучивание. Бег с высокого старта по команде.	Развитие быстроты двигательной реакции.
7	Челночный бег.	1	Подводящие упражнения. Бег в различном темпе по	Развитие способности

			сигналу. Разучивание. Челночный бег.	ориентирования в пространстве.
8	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Подводящие упражнения. ОРУ для плечевого пояса. Разучивание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
10	Прыжковые упражнения.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед, назад, вверх. Разучивание. Прыжки на скамейку и со скамейки. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
11	Прыжок в длину с места.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед с активным отталкиванием ног и взмахом рук до ориентира. Разучивание. Прыжок в длину с места. Повторение. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
12	Прыжок в длину с двух - четырех шагов.	1	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка в длину с места. Разучивание. Прыжки в длину с 2-4 шагов, обучение приземлению.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
13	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (отталкивание одной ногой). Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Развитие способности ориентирования в пространстве
14	Метание в вертикальную цель.	1	Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Игра «Меткий стрелок»	Развитие тактильно-кинестетической способности рук. Развитие точности движений.
III	Гимнастика	14		
15	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Развитие познавательной деятельности.

			Построение в шеренгу и в колонну. Повороты на месте (направо, налево). Выполнение команд.	
16	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
17	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
18	Коррекционные упражнения	1	Подводящие упражнения. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Разучивание. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	Развитие пространственных представлений и ориентации.
19	Коррекционные упражнения	1	Подводящие упражнения. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Разучивание. Лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья.	Развитие пространственных представлений и ориентации.
20	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с мячами.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
21	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
22	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Передвижение на четвереньках по полу по кругу, с выполнением заданий (с толканием мяча). Разучивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
23	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Разучивание. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений

			Повторение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	на равновесие.
24	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Повторение. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие
25	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба по полу по начертанной линии. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
26	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным движением рук. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие
27	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	Развитие координации движений.
28	Упражнения в равновесии.	1	Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, с различным движением рук.	Развитие координации движений.
IV	Игры	15		
29	Техника безопасности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Беседа. Техника безопасности. Разучивание. Игра «Салки маршем»	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
30	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Разучивание. Игра «Повторяй за мной». Повторение. Игра «Салки маршем».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Разучивание. Игра «Отгадай по голосу». Повторение. Игра «Повторяй за мной»	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей
32	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «Быстро по местам».	Коррекция эмоционально-

			Повторение. Игра «Отгадай по голосу».	волевой сферы.
33	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «Кошка и мышки». Повторение. Игра «Быстро по местам».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
34	Игры с ускорениями.	1	Разучивание. Игра «Салки». Повторение. Игра «Кошка и мышки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
35	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Игра «Точный прыжок». Повторение. Игра «Салки».	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти
36	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Игра «Что изменилось?». Повторение. Игра «Точный прыжок».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
37	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Волшебный мешок». Повторение. Игра «Что изменилось?».	Коррекция внимания.
38	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Игра «Волшебный мешок».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавание.
39	Игры с элементами передачи и ловлей мяча.	1	Разучивание. Игра «Не дай мяч водящему». Повторение. Игра «Запрещенное движение».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
40	Игры с бегом и прыжками.	1	Разучивание. Игра «Волк во рву». Повторение. Игра «Не дай мяч водящему».	Развитие пространственных представлений и ориентации.
41	Игры на внимание.	1	Разучивание. Игра «Замени предмет». Повторение. Игра «Что изменилось?».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
42	Игры со скакалкой.	1	Разучивание. Игра «Карусель». Повторение. Игра «Замени предмет».	Развитие координационных способностей.
43	Игры со скакалкой	1	Разучивание. Игра «Верёвочный круг». Повторение. Игра «Карусель».	Развитие координационных способностей.
V	Лыжная подготовка	20		

44	Техника безопасности. Обучение построению на лыжах.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение построению на лыжах.	Развитие познавательной деятельности.
45	Передвижения ступающим шагом.	1	Подводящие упражнения. Выполнение команд. Разучивание. Передвижения ступающим шагом. Игра «Ворота».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
46	Передвижения ступающим шагом.	1	Подводящие упражнения. Передвижения на лыжах за учителем. Разучивание. Игра «Кто первый?» Повторение. Передвижения ступающим шагом.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
47	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Передвижения ступающим шагом. Разучивание. Скользящий шаг. Повторение. Игра «Ворота».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
48	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Передвижения ступающим шагом. Разучивание. Скользящий шаг по прямой. Повторение. Игра «Кто первый?»	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
49	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Подводящие упражнения. Передвижения ступающим шагом. Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу без палок.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Подводящие упражнения. Передвижения ступающим шагом. Повторение Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу без палок.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
51	Обучение подъему лесенкой наискось.	1	Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Разучивание. Обучение подъему лесенкой наискось. Повторение. Игра «Кто первый?»	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.

52	Повороты на месте переступанием.	1	Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Разучивание. Повороты на месте переступанием. Игра «Дойди до флажка»	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
53	Повороты на месте переступанием.	1	Повторение. Повороты на месте переступанием. Игра «Кто первый?».	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
54	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Повороты на месте переступанием. Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Повторение. Игра «Дойди до флажка»	Развитие способности ориентирования в пространстве
55	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Повороты на месте переступанием. Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Повторение. Игра «Ворота».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
56	Спуск в низкой стойке.	1	Подводящие упражнения. Передвижение скользящим шагом по прямой без палок. Разучивание. Обучение низкой стойки.	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
57	Спуск в низкой стойке.	1	Разучивание. Спуск в низкой стойке. Повторение. Игра «Дойди до флажка».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
58	Подъем лесенкой наискось.	1	Подводящие упражнения. Спуск в низкой стойке. Разучивание. Подъем лесенкой наискось.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
59	Подъем лесенкой наискось.	1	Подводящие упражнения. Спуск в низкой стойке. Разучивание. Подъем лесенкой наискось. Повторение. Игра «Ворота».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
60	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	Развитие выносливости.
61	Игры на лыжах.	1	Игры «Ворота», «Дойди до	Развитие быстро-

			флажка», «Кто первый?»).	ты двигательной реакции.
62	Игры на лыжах.	1	Игры «Ворота», «Дойди до флажка», «Кто первый?»).	Развитие быстроты двигательной реакции.
63	Передвижения на лыжах.	1	Передвижение на лыжах на дистанцию до 600 м.	Развитие выносливости.
VI	Игры	13		
64	Игры на воздухе с мячом.	1	Разучивание. Игра «Охотники и утки».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
65	Игры на воздухе с элементами метания.	1	Разучивание. Игра Кто дальше бросит?» Повторение. Игра «Охотники и утки».	Развитие точности движений.
66	Игры на воздухе с ловлей и передачей мяча.	1	Разучивание. Игра Кто поймал мяч?». Повторение. Игра Кто дальше бросит?»	Развитие быстроты двигательной реакции.
67	Игры на внимание.	1	Разучивание. Игра «У ребят порядок строгий». Повторение. Игра Кто поймал мяч?».	Развитие быстроты двигательной реакции.
68	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «Пустое место». Повторение. Игра «У ребят порядок строгий».	Развитие быстроты двигательной реакции.
69	Игры на меткость	1	Разучивание. Игра «Меткий стрелок». Повторение. Игра «Пустое место».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
70	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Снайперы». Повторение. Игра «Меткий стрелок».	Развитие быстроты двигательной реакции.
71	Игры на координацию движений.	1	Разучивание. Игра «Бой петухов». Повторение. Игра «Снайперы».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
72	Игры с элементами эстафет	1	Разучивание. Игра «Передал мяч - садись». Повторение. Игра «Бой петухов».	Развитие навыков коммуникативного общения.
73	Игры с элементами эстафет	1	Разучивание. Игра «Дружная эстафета». Повторение. Игра «Передал мяч - садись».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
74	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «У медведя во бору». Повторение. Игра «Дружная эстафета».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
75	Игры на внимание	1	Разучивание. Игра «Запомни порядок».	Развитие быстроты двигательной

			Повторение. Игра «У медведя во бору».	реакции.
76	Игры на внимание.	1	Разучивание. Игра «Кто быстрее?» Повторение. Игра «Запомни порядок».	Развитие быстроты двигательной реакции.
VII	Гимнастика	14		
77	Общеразвивающие упражнения.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс ору без предметов.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
78	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений со скакалкой.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
79	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
80	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с обручами.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
81	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с мячами.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
82	Коррекционные упражнения.	1	Подводящие упражнения. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Разучивание. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
83	Коррекционные упражнения.	1	Подводящие упражнения. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Разучивание. Лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
84	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Стойки на одной ноге, руки вверх – в стороны. Разучивание. Ходьба на повышенной опоре, по	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.

			рейке гимнастической скамейки, низкому бревну.	
85	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Повторение. Ходьба на повышенной опоре, по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
86	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание. Лазанье и перелезание при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках.	Коррекция вестибулярной устойчивости.
87	Простые висы.	1	Подводящие упражнения. ОРУ без предметов. Разучивание. Вис на гимнастической стенке (сгибание и разгибание ног).	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
88	Акробатические упражнения.	1	Подводящие упражнения. ОРУ без предметов. Разучивание. Группировка лежа на спине, перекаты. Кувырок вперед.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений.
89	Акробатические упражнения.	1	Подводящие упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Разучивание. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Повторение. Группировка, лежа на спине, перекаты.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений.
90	Акробатические упражнения.	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы Повторение. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений.
VIII	Легкая атлетика	12		
91	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Подводящие упражнения. Бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра	Развитие способности ориентирования в пространстве.

			«Бездомный заяц»	
92	Бег в различном темпе.	1	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег в медленном и быстром темпе по заданным отрезкам. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	Развитие быстроты двигательной реакции.
93	Промежуточная аттестация	1	Сдача контрольных упражнений	.
94	Бег в различном темпе.	1	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег в различном темпе по сигналу. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц».	Развитие быстроты двигательной реакции.
95	Бег на дистанцию 30 метров.	1	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Бег на дистанцию 30 метров. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	Развитие быстроты двигательной реакции.
96	Прыжковые упражнения	1	Подводящие упражнения. Прыжки через верёвку. Повторение. Прыжки на двух, одной ногах через препятствия. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие согласованности двигательных действий.
97	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах Повторение Метание мяча в горизонтальную цель.	Развитие точности движений.
98	Бег с высокого старта.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Повторение. Бег с высокого старта по команде.	Развитие быстроты двигательной реакции.
99	Прыжок в длину с места.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед с активным отталкиванием ног и взмахом рук до ориентира. Повторение. Прыжок в длину с места. Игра	Развитие способности ориентирования в пространстве.

			«Прыгающие воробушки».	
100	Прыжок в длину с двух - четырех шагов.	1	Повторение. Прыжки в длину с 2-4 шагов, обучение приземлению. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
101	Прыжковые упражнения	1	Подводящие упражнения. Прыжки через верёвку. Повторение. Прыжки на скамейку и со скамейки. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие согласованности двигательных действий.
102	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Развитие точности движений.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
3 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность при изучении раздела
	3 класс	102		
I	«Знания о физической культуре»	1		
1	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Значение физических упражнений для здоровья человека. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Интеллектуально-познавательное развитие.
II	Легкая атлетика	13		
2	Техника безопасности. Ходьба в различном темпе.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание. Ходьба с разной скоростью по отрезкам.	Интеллектуально-познавательное развитие. Развитие быстроты двигательной реакции.
3	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Подводящие упражнения. Ходьба с разной скоростью по отрезкам. Разучивание. Ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	Развитие быстроты двигательной реакции.
4	Бег	1	Подводящие упражнения. Беговые упражнения. Разучивание. Равномерный бег, бег с ускорением	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
5	Бег 30 метров.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Разучивание. Обучение бегу на дистанцию 30 метров. Повторение. Ходьба в чередовании с бегом по сигналу и по отрезкам.	Развитие быстроты двигательной реакции.
6	Бег с высокого старта.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Разучивание. Бег с высокого старта по команде.	Развитие быстроты двигательной реакции.
7	Бег с высокого старта.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Повторение.	Развитие быстроты двигательной реакции.

			Бег с высокого старта по команде.	
8	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Разучивание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
9	Метание малого мяча на дальность.	1	Подводящие упражнения. Упражнение на правильный захват мяча. Разучивание. Метание малого мяча на дальность.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
10	Прыжковые упражнения.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед, назад, вверх. Разучивание. Прыжки через препятствия. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
11	Прыжок в длину с места.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед с активным отталкиванием ног и взмахом рук до ориентира. Разучивание. Прыжок в длину с места. Повторение. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
12	Прыжок в длину с двух - четырех шагов.	1	Разучивание. Прыжок в длину с двух - четырех шагов.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
13	Прыжок в длину с разбега.	1	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с отталкиванием одной ноги с приземлением на две ноги. Разучивание. Прыжок в длину с разбега, обучение приземлению.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
14	Метание в вертикальную цель.	1	Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Игра «Меткий стрелок»	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
III	Гимнастика	15		
15	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Построение в шеренгу и в колонну.	Развитие способности ориентирования в пространстве.

			Повороты на месте (направо, налево). Выполнение команд.	
16	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
17	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с мячами.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
18	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
19	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с флажками.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
20	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика опорно-двигательного аппарата.
21	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика опорно-двигательного аппарата.
22	Коррекционные упражнения	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
23	Коррекционные упражнения	1	Разучивание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
24	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Разучивание. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево.	Развитие способности ориентирования в пространстве; коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие
25	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Разучивание. Перелезание со скамейки на	Развитие способности ориентирования

			<p>скамейку произвольным способом.</p> <p>Повторение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>ния в пространстве; коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.</p>
26	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	<p>Подводящие упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.</p>	Развитие координации движений.
27	Упражнения в равновесии.	1	<p>Подводящие упражнения. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета пола в приседе.</p>	Развитие координации движений.
28	Упражнения в равновесии.	1	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета пола в приседе.</p>	Развитие координации движений.
29	Упражнения в равновесии.	1	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.</p>	Развитие координации движений.
IV	Игры	14		
30	Техника безопасности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	<p>Беседа. Техника безопасности.</p> <p>Разучивание. Игра «Салки маршем»</p>	Развитие способности ориентирования в пространстве.
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	<p>Разучивание. Игра «Шишки, желуди, орехи»</p> <p>Повторение. Игра «Салки маршем».</p>	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей
32	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	<p>Разучивание. Игра «Самые сильные».</p> <p>Повторение. Игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
33	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	<p>Разучивание. Игра «Салки».</p> <p>Повторение. Игра «Самые сильные».</p>	Развитие способности ориентирования в пространстве.

34	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Разучивание. Игра «Совушка». Повторение. Игра «Салки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
35	Коррекционные игры.	1	Разучивание. Игра «Два сигнала» Повторение. Игра «Салки».	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
36	Коррекционные игры.	1	Разучивание. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Игра «Два сигнала»	Развитие внимания.
37	Игры на внимание и быстроту реакции.	1	Разучивание. Игра «Пятнашки маршем». Повторение. Игра «Запрещенное движение».	Развитие внимания.
38	Игры на внимание и быстроту реакции.	1	Разучивание. Игра «Прыжки по полоскам» Повторение. Игра «Пятнашки маршем».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании.
39	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Попади в цель». Повторение. Игра «Волшебный мешок».	Развитие точности движений.
40	Игры с элементами передачи и ловлей мяча.	1	Разучивание. Игра «Не дай мяч водящему». Повторение. Игра «Попади в цель».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
41	Игры с бегом и прыжками.	1	Разучивание. Игра «Волк во рву». Повторение. Игра «Не дай мяч водящему».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
42	Игры с бегом и прыжками.	1	Разучивание. Игра «Невод». Повторение. Игра «Волк во рву».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
43	Игры со скакалкой.	1	Разучивание. Игра «Карусель». Повторение. Игра «Замени предмет».	Развитие внимания.
V	Лыжная подготовка	21		
44	Техника безопасности. Построение на лыжах и выполнение команд.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение построению на	Развитие познавательной деятельности.

			лыжах.	
45	Передвижения ступающим шагом.	1	Подводящие упражнения. Выполнение команд. Разучивание. Передвижения ступающим шагом. Игра «По местам».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
46	Передвижения ступающим шагом.	1	Подводящие упражнения. Выполнение команд. Повторение. Передвижения ступающим шагом. Игра «По местам».	Развитие точности движений.
47	Передвижения ступающим шагом.	1	Подводящие упражнения. Передвижения на лыжах за учителем. Разучивание. Игра «Кто первый?» Повторение. Передвижения ступающим шагом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
48	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Поворот переступанием вокруг пяток. Разучивание. Скользящий шаг.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
49	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Поворот переступанием вокруг пяток. Разучивание. Скользящий шаг по прямой.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
50	Скользящий шаг.	1	Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу без палок.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
51	Подъем лесенкой наискось.	1	Повторение. Подъем лесенкой наискось.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
52	Подъем лесенкой.	1	Подводящие упражнения. Скользящий шаг. Разучивание. Подъем лесенкой.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
53	Подъем лесенкой.	1	Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повторение. Подъем лесенкой.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
54	Поворот переступанием с продвижением вперед	1	Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе

			Разучивание. Поворот переступанием с продвижением вперёд.	упражнений на равновесие.
55	Поворот переступанием с продвижением вперёд	1	Разучивание. Поворот переступанием с продвижением вперёд.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
56	Поворот переступанием с продвижением вперёд	1	Повторение. Поворот переступанием с продвижением вперёд. Игра «По местам».	Развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
57	Спуск в основной и низкой стойках.	1	Подводящие упражнения. Подъём лесенкой Разучивание. Спуск в основной и низкой стойках	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
58	Спуск в основной и низкой стойках.	1	Подводящие упражнения. Подъём лесенкой. Повторение. Спуск в основной и низкой стойках.	Развитие вестибулярного аппарата.
59	Спуск в основной и низкой стойках.	1	Подводящие упражнения. Подъём лесенкой. Повторение. Спуск в основной и низкой стойках.	Развитие вестибулярного аппарата.
60	Скользящий шаг.	1	Повторение. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. Игра ««Кто первый?»»	Развитие быстроты двигательной реакции.
61	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	Развитие быстроты двигательной реакции.
62	Игры на лыжах.	1	Игры «Ворота», «По местам», «Кто первый?».	Развитие быстроты двигательной реакции.
63	Игры на лыжах.	1	Игры «Ворота», «По местам», «Кто первый?».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
64	Передвижения на лыжах.	1	Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 м.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
VI	Игры	12		
65	Игры на воздухе с элементами метания.	1	Разучивание. Игра Кто дальше бросит?» Повторение. Игра «Охотники и утки».	Развитие быстроты двигательной реакции.
66	Игры на воздухе с ловлей и передачей мяча.	1	Разучивание. Игра Кто поймал мяч?». Повторение. Игра Кто дальше бросит?»	Развитие быстроты двигательной реакции.

67	Игры на внимание.	1	Разучивание. Игра «У ребят порядок строгий». Повторение. Игра Кто поймал мяч?».	Развитие быстро - ты двигательной реакции.
68	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «Пустое место». Повторение. Игра «У ребят порядок строгий».	Развитие быстроты двигательной реакции.
69	Игры на меткость	1	Разучивание. Игра «Меткий стрелок». Повторение. Игра «Пустое место».	Развитие точности движений.
70	Игры с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Снайперы». Повторение. Игра «Меткий стрелок».	Развитие точности движений.
71	Игры на координацию движений.	1	Разучивание. Игра «Бой петухов». Повторение. Игра «Снайперы».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
72	Игры с элементами эстафет	1	Разучивание. Игра «Передал мяч - садись». Повторение. Игра «Бой петухов».	Развитие навыков коммуникативного общения.
73	Игры с элементами эстафет	1	Разучивание. Игра «Дружная эстафета». Повторение. Игра «Передал мяч - садись».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
74	Игры с элементами бега.	1	Разучивание. Игра «У медведя во бору». Повторение. Игра «Дружная эстафета».	Развитие быстроты двигательной реакции.
75	Игры на развитие физических качеств.	1	Разучивание. Игра «Самые сильные». Повторение. Игра «У медведя во бору».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
76	Игры на развитие физических качеств.	1	Разучивание. Игра «Кто быстрее?» Повторение. Игра «Самые сильные».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
VII	Гимнастика	14		
77	Общеразвивающие упражнения.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс ору без предметов.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
78	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений со скакалкой.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
79	Общеразвивающие	1	Подводящие упражнения.	Развитие тактильно-

	упражнения с гимнастическими палками.		Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	кинестетической способности рук.
80	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с обручами.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
81	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с мячами.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
82	Коррекционные упражнения.	1	Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Профилактика и коррекция вторичных признаков.
83	Коррекционные упражнения.	1	Подводящие упражнения. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Разучивание. Лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
84	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Стойки на одной ноге, руки вверх – в стороны. Разучивание. Ходьба на повышенной опоре, по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
85	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Повторение. Ходьба на повышенной опоре, по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
86	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Разучивание. Ходьба по гимнастической	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.

			скамейке с доставанием предмета пола в приседе.	
87	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
88	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Разучивание. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Повторение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
89	Простые висы.	1	Подводящие упражнения. ОРУ без предметов. Разучивание. Вис на гимнастической стенке (сгибание и разгибание ног).	Развитие тактильно-кинестетической способности рук.
90	Акробатические упражнения.	1	Подводящие упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Разучивание. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Повторение. Группировка лежа на спине, перекаты.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений.
VIII	Легкая атлетика	12		
91	Бег в различном темпе.	1	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег в медленном и быстром темпе по заданным отрезкам. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
92	Промежуточная аттестация	1	Сдача контрольных упражнений.	
93	Бег 30 метров.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Повторение. Ходьба в чередовании с бегом по сигналу и по отрезкам.	Развитие быстроты двигательной реакции.
94	Бег с высокого старта.	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Разучивание. Бег с высокого старта по команде.	Развитие быстроты двигательной реакции.
95	Бег с высокого старта.	1	Подводящие упражнения.	Развитие быстроты

			Специальные беговые упражнения. Повторение. Бег с высокого старта по команде.	двигательной реакции.
96	Челночный бег	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Челночный бег	Развитие быстроты двигательной реакции.
97	Прыжковые упражнения.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед, назад, вверх. Повторение. Прыжки через препятствия. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
98	Прыжок в длину с двух - четырех шагов.	1	Повторение Прыжок в длину с двух - четырех шагов.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с отталкиванием одной ноги с приземлением на две ноги. Повторение. Прыжок в длину с разбега, обучение приземлению.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
100	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Повторение. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
101	Метание малого мяча на дальность	1	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание мяча на дальность.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
102	Бег по дистанции	1	Повторение. Равномерный бег по дистанции на развитие выносливости.	Развитие волевой сферы.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность при изучении раздела
	4 класс	102		
I	«Знания о физической культуре»	1		
1	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Физические качества. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх.	Интеллектуально-познавательное развитие.
II	Легкая атлетика	12		
2	Техника безопасности. Ходьба в чередовании с бегом	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение. Закрепить навыки ходьбы в чередовании с бегом по сигналу и отрезкам заданной длины	Интеллектуально-познавательное развитие. Развитие быстроты двигательной реакции.
3	Бег	1	Подводящие упражнения. Беговые упражнения. Разучивание. Равномерный бег. Обучение быстрому бегу. Бег с ускорением.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
4	Бег 30 метров.	1	Подводящие упражнения. Бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении Повторение Закрепление навыков выполнения бега на дистанцию 30 метров с высокого старта. Игра «Третий лишний»	Развитие быстроты двигательной реакции.
5	Бег 60 метров	1	Подводящие упражнения. Повторный бег по отрезкам. Разучивание. Обучение быстрому бегу до 60 метров. Повторение. Игра «Пустое место»	Развитие быстроты двигательной реакции.
6	Бег 60 метров	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые	Развитие быстроты двигательной реакции.

			упражнения. Разучивание. Обучение быстрому бегу до 60 метров. Повторение. «Мяч соседу»	
7	Бег с препятствиями	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Обучение бегу с преодолением препятствий.	Развитие быстроты двигательной реакции. Развитие способности ориентирования в пространстве.
8	Метание малого мяча на дальность	1	Подводящие упражнения. Упражнение на правильный захват мяча. Повторение Метание малого мяча на дальность.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
9	Метание мяча в цель	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Разучивание. Метание малого мяча по цели с расстояния 2—6 м с места.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
10	Прыжок в длину с места.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед с активным отталкиванием ног и взмахом рук до ориентира. Повторение. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с отталкиванием одной ноги с приземлением на две ноги. Разучивание. Прыжок в длину с трех – пяти шагов. Игра «Охотники и утки»	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с отталкиванием одной ноги с приземлением на две ноги. Разучивание. Обучение прыжка в длину с разбега.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
13	Эстафетный бег	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Обучение эстафетному бегу.	Развитие тактильно-кинестетической способности рук. Развитие способности ориентирования в пространстве

III	Гимнастика	15		
14	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, выполнение команд.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
15	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
16	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений со скакалкой	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
17	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
18	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1	Подводящие упражнения. Строевые упражнения. Разучивание. Комплекс упражнений с флажками.	Развитие и совершенствование сенсомоторики.
19	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика опорно-двигательного аппарата.
20	Корректирующие упражнения	1	Повторение Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика опорно-двигательного аппарата.
21	Корректирующие упражнения	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Профилактика опорно-двигательного аппарата.
22	Коррекционные упражнения	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.
23	Коррекционные упражнения	1	Разучивание. Коррекционные упражнения направленные на формирование правильной осанки и свода стопы.	Профилактика и коррекция сводов стопы и правильной осанки.

24	Коррекционные упражнения	1	Разучивание. Упражнения направленные на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
25	Упражнения в равновесии	1	Подводящие упражнения. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Разучивание. Обучение передвижению по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов с сохранением равновесия.	Развитие координации движений.
26	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Обучение передвижению по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов с сохранением равновесия.	Развитие координации движений.
27	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Разучивание. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке.	Развитие способности ориентирования в пространстве; коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
28	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Разучивание. Лазанье и перелезание при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке.	Развитие способности ориентирования в пространстве;
IV	Игры	12		
29	Техника безопасности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Беседа. Техника безопасности. Разучивание. Игра «Бой на корточках».	Развитие способности ориентирования в пространстве, активизация психических процессов.
30	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Разучивание. Игра «Начинай движения!» Повторение. Игра «Бой на корточках».	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.
31	Игры - эстафеты.	1	Разучивание. Игра «Гонка мячей»	Развитие точности движений, активизация психических процессов.
32	Игры – эстафеты.	1	Разучивание. Игра «Точно в руки». Повторение. Игра «Гонка мячей»	Развитие точности движений. Развитие внимания.
33	Игры на меткость	1	Разучивание.	Развитие точности

			Игра «Перестрелка»	движений.
34	Игры на внимание и быстроту реакции.	1	Разучивание. Игра «День и ночь». Повторение. Игра «Запрещенное движение».	Развитие внимания. Развитие способности быстрого реагирования на сигнал.
35	Игры на внимание и быстроту реакции.	1	Повторение. «Вызов номеров»	Коррекция внимания. Развитие способности быстрого реагирования на сигнал.
36	Игры – эстафеты.	1	Разучивание. Игра «Линейная эстафета». Повторение. Игра «Гонка мячей»	Развитие способности ориентирования в пространстве, активизация психических процессов.
37	Игры с элементами передачи и ловлей мяча.	1	Повторение. Игра «Мяч соседу по кругу»	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
38	Игры с прыжками.	1	Разучивание. Игра «Кто дальше прыгнет?»	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
39	Игры с прыжками.	1	Повторение. Игры «Удочка», «Кто дальше прыгнет?».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
40	Игры на меткость.	1	Разучивание. Игра «Подвижная цель». Повторение. Игра «Перестрелка».	Развитие точности движений, активизация психических процессов.
V	Лыжная подготовка	24		
41	Техника безопасности. Повороты на месте.	1	Беседа. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание. Повороты переступанием вокруг носков лыж.	Развитие познавательной деятельности.
42	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Выполнение команд. Разучивание. Передвижения скольльзящим шагом. Игра «Салки. Давай руку.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
43	Скользящий шаг.	1	Подводящие упражнения. Выполнение команд. Разучивание. Передвижения скольльзящим шагом. Повторение. Игра «Салки. Давай руку.	Развитие точности движений.
44	Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом.	1	Подводящие упражнения. Скользящий шаг Разучивание. Обучение попеременному-двухшажному ходу. Повторение.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.

			Игра «Салки. Давай руку.	
45	Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом.	1	Подводящие упражнения Скользкий шаг по прямой. Разучивание. Обучение попеременному-двухшажному ходу.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
46	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1	Подводящие упражнения Скользкий шаг по прямой. Разучивание. Поворот переступанием с продвижением вперед Повторение. Игра «Кто первый?»	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
47	Скользкий шаг.	1	Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу без палок и с палками. Повторение. Игра «Кто первый?»	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
48	Подъем елочкой и лесенкой	1	Разучивание. Обучение преодолению подъемов елочкой и лесенкой.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
49	Подъем елочкой и лесенкой	1	Разучивание. Обучение преодолению подъемов елочкой и лесенкой.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
50	Спуск в основной стойке.	1	Разучивание. Обучение преодолению спусков в основной стойке.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
51	Поворот переступанием с продвижением вперед	1	Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Разучивание. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Котел»	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие.
52	Спуск в основной стойке	1	Разучивание. Обучение преодолению спусков в основной стойке. Повторение. Поворот переступанием с продвижением вперед.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
53	Спуск в основной и низкой стойках.	1	Разучивание. Обучение преодолению спусков в основной и низкой стойках. Повторение. Подъем лесенкой.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Подводящие упражнения. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. Разучивание. Обучение попеременному-	Развитие вестибулярного аппарата.

			двухшажному ходу. Игра «Катающаяся мишень»	
55	Спуск в основной и низкой стойках.	1	Повторение. Спуск в основной и низкой стойках.	Развитие вестибулярного аппарата.
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Подводящие упражнения. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. Разучивание. Обучение попеременному-двухшажному ходу. Повторение. Игра «Кто первый?»	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
57	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Подводящие упражнения. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. Разучивание. Обучение попеременному-двухшажному ходу.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
58	Игры на лыжах.	1	Игры: «Салки. Давай руку», «Кто первый?»	Развитие быстроты двигательной реакции.
59	Игровые упражнения на лыжах.	1	Упражнения: - катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков. Игра «Катающаяся мишень».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
60	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Подводящие упражнения. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок. Разучивание. Обучение попеременному-двухшажному ходу.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
61	Игровые упражнения на лыжах.	1	Упражнения: - катание по лыжне, руки на пояс; - катание по лыжне, руки за спину; - катание с обгоном; - катание с передачей флажков.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
62	Передвижение на лыжах по дистанции	1	Передвижение на лыжах по дистанции попеременным двухшажным ходом.	Развитие выносливости
63	Передвижение на лыжах на дистанцию до 1.5 км	1	Передвижения на лыжах с палками 1.5 км	Развитие выносливости
64	Передвижение на лыжах на дистанцию до 1.5 км	1	Передвижения на лыжах с палками 1.5 км	Развитие выносливости
VI	Игры	10		

65	Игры на воздухе с элементами метания.	1	Разучивание. Игра «Кто дальше бросит?» (снежки) Повторение. Игра «Охотники и утки».	Развитие точности движений, активизация психических процессов.
66	Игры на воздухе с ловлей и передачей мяча.	1	Повторение Игры: «Кто поймал мяч?». «Охотники и утки».	Развитие быстро - ты двигательной реакции.
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Разучивание. Игра «Начинай движения». Повторение. Игра «Дружная эстафета».	Активизация психических процессов.
68	Игра в пионербол	1	Правила игры. Ловля и передача мяча через сетку.	Развитие быстроты двигательной реакции.
69	Игра в пионербол	1	Правила игры. Расстановка игроков, подача мяча.	Развитие быстроты двигательной реакции.
70	. Игра в пионербол	1	Разучивание. Обучение техническим приемам игры в пионербол.	Развитие точности движений.
71	Игра в пионербол	1	Технические приемы игры.	Развитие точности движений.
72	Игры - эстафеты.	1	Игры в передаче мяча, бросков мяча. Переноска предметов.	Коррекция эмоционально-волевой сферы. Развитие точности движений.
73	Игры на развитие физических качеств.	1	Разучивание. Игра «Удочка». Повторение. Игра «Самые сильные».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
74	Игры на развитие физических качеств.	1	Разучивание. Игра «Кто быстрее?» Повторение. Игра «Удочка».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
VII	Гимнастика	14		
75	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание. Передвижения с сохранением равновесия: ходьба по скамейке, по бревну с предметами. Повторение. Игра «Вот так позы!»	Развитие ориентировки в пространстве. Развитие координационных способностей.
76	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разучивание. Передвижения с сохранением равновесия с перешагиванием через предметы, с ловлей и подбрасыванием предметов.	Развитие координационных способностей.

77	Прыжки в глубину.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание. Обучение прыжку в глубину с различных предметов. Повторение. Игра «Музыкальные змейки»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
78	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разучивание. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание через предмет. Повторение. Игра «Волк во рву».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
79	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разучивание. Лазанье по наклонной доске-скамейке, перелезание через предмет. Повторение. Игра «Угадай, чей голос».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
80	Висы.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разучивание. Висы на гимнастической стенке и перекладине. Повторение. Игра «Пустое место».	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
81	Прыжки в глубину.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разучивание. Прыжки в глубину с различных предметов.	Развитие координационных способностей. Развитие способности ориентирования в пространстве.
82	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разучивание. Лазанье по гимнастической стенке. Повторение. Висы.	Развитие координационных способностей. Развитие способности ориентирования в пространстве.
83	Упражнения в равновесии.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Разучивание. Передвижения с	Развитие координационных способностей.

			сохранением равновесия Повторение. Игра «Охотники и утки»	
84	Опорный прыжок.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Разучивание. Ознакомление с опорным прыжком (наглядное пособие, показ видео, техника выполнения). Повторение. Игра «Кто самый ловкий?»	Интеллектуально-познавательное развитие. Развитие точности движений.
85	Опорный прыжок.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Разучивание. Обучение элементам опорного прыжка, имитация прыжка. Повторение. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Развитие точности движений.
86	Элементы акробатики.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Разучивание. Кувырок Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Кувырок назад, стойка на лопатках.	Развитие ориентировки в пространстве.
87	Элементы акробатики.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разучивание. Группировки, перекаты, кувырки. Повторение. Упражнения на равновесие.	Развитие ориентировки в пространстве.
88	Элементы акробатики.	1	Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Разучивание. Последовательное выполнение элементов: кувырок вперёд, перекат в положении лежа, стойка на лопатках, группировка, лежа на спине. Повторение. Игра «Волк во рву»	Развитие ориентировки в пространстве.
VIII	Легкая атлетика	14		

89	Бег в различном темпе.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Бег в медленном и быстром темпе по заданным отрезкам. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
90	Бег	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Бег с ускорением. Повторение. Игра «Линейная эстафета»	Развитие быстроты двигательной реакции.
91	Бег с высокого старта	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Повторение. Бег с высокого старта по команде.	Развитие быстроты двигательной реакции.
92	Промежуточная аттестация	1	Контрольные упражнения	
93	Бег 60 метров	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Повторение. Обучение быстрому бегу до 60 метров. Игра «Мяч соседу»	Развитие быстроты двигательной реакции.
94	Бег с преодолением препятствий.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Повторение. Преодоление препятствий во время бега. Игра «Пустое место»	Развитие способности ориентирования в пространстве. Развитие быстроты двигательной реакции.
95	Прыжок в длину с разбега.	1	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с отталкиванием одной ноги с приземлением на две ноги. Повторение. Обучение прыжка в длину с разбега.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
96	Эстафетный бег.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Повторение Передаче эстафетной палочки.	Развитие способности ориентирования в пространстве.
97	Эстафетный бег.	1	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения.	Развитие способности ориентирования в пространстве.

			Повторение. Передача эстафетной палочки, бег по дистанции. Игра «Ловля парами».	
98	Прыжок в длину с места.	1	Подводящие упражнения. Прыжки вперед с активным отталкиванием ног и взмахом рук до ориентира. Повторение. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие способности ориентирования в пространстве.
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Подводящие упражнения. Прыжковые упражнения. Повторение. Закрепление навыков выполнения прыжка в длину с разбега. Игра «Пустое место»	Развитие способности ориентирования в пространстве.
100	Метание мяча в цель	1	Подводящие упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Повторение. Метание малого мяча по цели с расстояния 2—6 м с места.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
101	Метание мяча на дальность.	1	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание мяча с трех шагов на дальность ведущей рукой. Игра «Охотники и утки»	Развитие точности движений.
102	Бег по дистанции.	1	Равномерный бег по дистанции на развитие выносливости.	Развитие волевой сферы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциация оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся;
- объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания, что сможет обеспечить объективность оценки.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Оценка личностных результатов

Личностные результаты обучающихся на ступени начального образования в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке.

Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса его личностного развития.

Оценка предметных результатов

Оценку предметных результатов по адаптивной физической культуре характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижений предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета адаптивная физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего

и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета

1 класс

Минимальный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

Достаточный уровень:

- практическое освоение простых элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством взрослого;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд под руководством учителя;
- представления о двигательных действиях;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством взрослого;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности обучающегося.

При оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается при этом качество выполнения;
- как понимает объяснения учителя.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относятся:

- неточность отталкивания;
- нарушения ритма;
- неправильное исходное положение.

Значительные ошибки:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

«5» баллов - выставляется, если допущены мелкие ошибки;

«4» балла - выставляется, если допущена одна значительная ошибка и несколько мелких;

«3» балла - выставляется, если допущено значительных ошибок больше одной;

«2» балла - если упражнение не выполнено.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
1. Книгопечатная продукция	<ul style="list-style-type: none"> - Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. - Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011. - Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 - Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида/ В. М. Мозговой.- М.: Просвещение, 2009.- 256с
2. Спортивное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> Дорожка беговая. Велотренажер. Скамья спортивная. Стенки гимнастические. Скамья навесная жесткая. Турник настенный. Турник комбинированный.
3. Спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> Секундомер. Эспандер. Роллер (2 колеса). Крейт массажёр ленточный рифленый. Массажёр для тела с роликами деревянный. Мячи футбольные. Мячи волейбольные. Мячи баскетбольные. Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки). Обручи. Упоры (для отжимания). Конусы. Балансировочный диск. Бордюр балансир. Бревно гимнастическое.

	<p>Гантели.</p> <p>Дорожка балансировочная координационная.</p> <p>Игровой массажный коврик.</p> <p>Кольца гимнастические.</p> <p>Комплект дуг для подлезания.</p> <p>Маты напольные.</p> <p>Медболы.</p> <p>Мешочки для равновесия.</p> <p>Мостик массажный.</p> <p>Набор мягких мячей.</p> <p>Поймай мячик- игра.</p> <p>Сетка-ворота.</p> <p>Тактильная дорожка.</p> <p>Мячи для фитнеса.</p> <p>Цветные кольца.</p> <p>Мяч прыгун массажный.</p> <p>Мяч прыгун с насосом.</p> <p>Мяч прыгун с рисунком.</p> <p>Диск здоровья.</p> <p>Степ-платформы.</p> <p>Коврики гимнастические.</p> <p>Кетчбол..</p> <p>Кольцеброс.</p> <p>Платформа.</p> <p>Скакалки.</p>
<p>4.Электронные образовательные ресурсы</p>	<p>Презентации по предметным темам</p>