

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура (АФК)»**  
**для обучающихся с РАС 1-4 классов**  
**АООП НОО вариант 8.4.**

**Липецк 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Учебный план МАОУ инженерно-технологическая школа № 27 г. Липецка на 2023-2024 учебный год.

**Целью занятий** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

### **Основные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;

- стимуляция появления новых движений;

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- освоение доступных способов передвижения;

- обучение переходу из одной позы в другую;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирование умения кататься на велосипеде, играть в подвижные, спортивные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

**Образовательные технологии:** информационная, игровая, коммуникационная, здоровьесберегающая и др.

**Методы и формы контроля образовательных достижений** – диагностическое наблюдение, тестирование.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть

соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

### **3. Описание места предмета в учебном плане**

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

Программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 6 лет (1 доп, 1 доп, 1, 2, 3, 4 классы).

Согласно учебному плану МАОУ СШ №27 г.Липецка

Год обучения	Кол-во часов неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 дополнительный класс	2	33	66
1 дополнительный класс	2	33	66
1 класс	2	33	66
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Плавание», «Спортивные и подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

## **5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

*Личностные результаты освоения учебного предмета могут включать:*

1. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
2. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
3. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
4. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
5. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
6. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
7. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
8. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
9. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
10. Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных

потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### ***Возможные предметные результаты освоения учебного предмета***

#### ***Предполагаемые результаты в области физической подготовки***

##### *1) Мелкая и общая моторика:*

- Умение подстраивать кисть под форму предмета.
- Освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

##### *2) Демонстрация физических качеств:*

- Способность ориентироваться в пространстве.

##### *3) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

##### *4) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

##### *5) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, бегать, прыгать, играть в подвижные игры и др.

##### *6) Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:*

- Выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры.
- Знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке.
- Умения правильно пользоваться спортивным инвентарем.
- Осознание своих физических возможностей и ограничений.

##### *7) Освоение основных положений и движений:*

- Умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, по словесной инструкции.

- Умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по словесной инструкции).

8) *Виды передвижения:*

- Ползание и лазание.
- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки.

9) *Изменение положения в пространстве:* построение и перестроение.

10) *Действия с мячом:* бросание, ловля, метание мяча.

***Предполагаемые результаты в области коррекционных игр***

1) *Подвижные игры:*

- Выполнение действий по показу, подражанию, самостоятельно.
- Соблюдение правил подвижных игр.

2) *Выполнение элементов спортивных игр и упражнений* (баскетбол, волейбол, футбол, боулинг).

***Предполагаемые результаты в области велосипедной подготовки:***

1) Овладение доступными навыками и правилами передвижения на велосипеде; уход за средствами передвижения.

**Задачи по формированию базовых учебных действий:**

1. *Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом):*

- обеспечение состояния психологического комфорта ребёнка во время взаимодействия;

- принятие ребёнком ситуации взаимодействия с педагогом, специалистом (как предметно-практической, игровой деятельности, так и тактильного, телесного взаимодействия (техники базальной стимуляции);

- принятие ребёнком физической помощи и подсказки со стороны педагога, специалиста.

2. *Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:*

- обеспечение состояния психологического комфорта ребёнка во время нахождения в группе;

- принятие ситуации нахождения в классе (группе) на уроке (занятии) в соответствии с правилами поведения (соблюдение тишины, сохранение правильной позы в соответствии с выполняемым действием, ожидание своей очереди);

- принятие ребёнком ситуации взаимодействия с одноклассниками (не уклоняется, когда к нему подходят дети, сам подходит к детям с целью взаимодействия, проявляет симпатию или антипатию к конкретным детям, принимает помощь от одноклассников, других детей);

3. *Формирование учебного поведения:*

- концентрация на сохранных анализаторных ощущениях (демонстрирует зрительные и слуховые ориентировочно-поисковые реакции, прислушивается, фиксирует взгляд на лице говорящего взрослого или на демонстрируемом предмете, находящемся в поле зрения, прислушивается и концентрируется на тактильных, вестибулярных ощущениях);

- понимание ситуации нахождения на уроке (занятии);

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

- умение выполнять инструкции педагога:

1. методом «рука в руке»/«рука под рукой»,

2. при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно),

3. после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его),

4. по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания),

5. по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости),

6. самостоятельно (помощь взрослых не требуется).

- использование по назначению учебных материалов;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

*4. Формирование умения выполнять задание:*

- в течение определенного периода времени,

- от начала до конца,

- с заданными качественными параметрами.

*5. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.*

***Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:***  
слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, работа с раздаточным материалом, выполнение работ практикума.

***Формы организации учебных занятий:***

Основная форма организации: урок (занятие).

Урок (занятие) делится на две части: первая - образовательная, вторая - игровая. Длительность и соотношение частей определяется из реальных возможностей нервно-психического здоровья детей класса. Обучение проводится в очень медленном темпе, с паузами, дающими ребенку возможность проявить собственную активность.

***Оценочный инструментарий:*** тесты.

***Критерии оценивания результатов по предмету***

Мониторинг результатов обучения проводится один раз в полугодие. В ходе обучения учитывается степень самостоятельности ребенка, т. е. оценивается уровень сформированности действий/операций и представлений, внесенных в СИПР.

## Условные обозначения

Уровни самостоятельности при выполнении заданий	
- не выполняет задание	0
- выполняет задание со значительной помощью	1
- выполняет задание с частичной помощью	2
- выполняет задание по подражанию	3
- выполняет задание по образцу	4
- выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки	5
- выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	6

Результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в виде характеристики. На основе этой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

### 6.Содержание предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка».

Содержание раздела **«Физическая подготовка»** включает: диагностику (тестирование) двигательных умений (навыков) и физических способностей в начале и конце года, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся.

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы адаптированных подвижных игр, элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми.

На занятиях по **велосипедной подготовке** обучающиеся учатся передвижению на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате, адаптированных роликовых досках и других технических средствах.

Программа учебного предмета представлена в виде каталога, позволяющего строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

#### **I. Физическая подготовка**

##### **Диагностика (тестирование)**

В конце и начале учебного года проводится диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год. Диагностические параметры представлены в материалах программы «Адаптивная физическая культура».

## **Обучение двигательным действиям**

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде:* знакомство с физкультурным залом, знакомство учащихся с оборудованием для уроков адаптивной физической культуры. Правила поведения в спортивном зале. Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.

*Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости:* переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

*Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости:* переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя; переход из положения сидя на скамейке в положение сидя на стуле; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

### **Развитие физических способностей**

*Развитие силовых способностей:* выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

*Развитие выносливости:* удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз.

*Развитие гибкости:* поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

*Развитие способности ориентироваться в пространстве:* развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций).

### **Развитие функции руки**

*Обучение функциональным действиям руками:* развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни.

## **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Дыхательные упражнения:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос); грудное дыхание; брюшное дыхание.

*Основные движения:* Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

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

## **Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений**

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

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

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

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание через препятствия. Перелезание через препятствия. Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне.

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

## **II. Коррекционные подвижные игры**

### **Подвижные игры**

Прохождение с помощью взрослого «Полосы препятствий» (ползание различным способом с помощью, ходьба с помощью по дорожкам, перелезание с помощью доступным способом мягкого модуля, пролезание с помощью в тоннеле; «Горка»: удержание равновесия.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по дорожкам, прыжки через модули, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»; «Снеговик»; «Воробушки и кот»; «Говорящий мяч»; «Слушай сигнал» и т.д.

### **Элементы спортивных игр и упражнений**

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча двумя руками от груди (в стену, в щит, в руки учителя). Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола, стены, щита). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведения мяча на месте (двумя, одной рукой), в движении по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

*Пионербол.* Касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого, удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, берет в руки и бросает волейбольный мяч в сторону сетки без поддержки.

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара ногой по мягкому модулю. Выполнение удара по мячу. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Ведение мяча по прямой, змейкой, остановка

катящегося мяча ногой, удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, бег за мячом. Выполнение передачи мяча партнеру.

*Боулинг.* Узнавание оборудования для игры. Выполнение правил. Ожидание своей очереди для броска. Удержание шара. Перенос и отпускание шара в желоб. Прокатывание шара в заданном направлении. Прослеживание за движением шара. Бросок шара в цель (другой шар, кегли).

### **III. Велосипедная подготовка**

Принятие ситуации посадки на велосипед, удержание позы с помощью во время катания на велосипеде (управление техническим средством осуществляет взрослый).

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

## **7. Тематическое планирование**

№	Разделы	Виды учебной деятельности
	<b>Физическая подготовка</b>	
1	Диагностика (тестирование)	Объяснение, тестирование.
2	Обучение двигательным действиям	Ознакомление, начальное и углубленное разучивание двигательных действий, повторение.
3	Развитие физических способностей	Ознакомление, начальное и углубленное развитие физических способностей, повторение.
4	Развитие функции руки	Ознакомление, начальное и углубленное развитие функции руки, повторение.
5	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	Ознакомление, начальное и углубленное разучивание общеразвивающих и корректирующих упражнений, повторение.

6	Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений	Ознакомление, начальное и углубленное разучивание элементов гимнастических и легкоатлетических упражнений, повторение.
<b>Коррекционные подвижные игры</b>		
1	Подвижные игры	Ознакомление, начальное и углубленное разучивание подвижных игр, повторение.
2	Элементы спортивных игр и упражнений	Ознакомление, начальное и углубленное разучивание элементов спортивных игр и упражнений, повторение.
<b>Велосипедная подготовка</b>		
		Ознакомление, начальное и углубленное разучивание езды на трехколесном велосипеде, повторение.

**1 дополнительный класс (1ый год обучения),  
1 дополнительный класс (2ой год обучения), 1  
класс**

№	Тема урока	Количество часов
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		16 часов
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1
2	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения.	1
3	Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц»	1
4	Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.	1
5	Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1
6	Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.	1
7	Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».	1
8	Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1
9	Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»	1
10	Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1
11	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»	1
12	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»	1

13	Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
14	Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1
15	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!»	1
16	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
17	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
18	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»	1
19	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
20	Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.	1
21	Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
22	Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.	1
23	Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
24	Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»	1
25	Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»	1
26	Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.	1
27	Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»	1
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1
29	Ходьба по гимнастической скамье	1
30	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1
31	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1
32	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1
	<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>	<b>18 часов</b>
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1

34	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1
35	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период	1
36	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1
37	Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1
38	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности	1
39	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
40	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
41	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.	1
42	Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!».	1
	Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	
43	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
44	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
45	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
46	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
47	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой.	1
48	Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках.	1
49	Самостоятельный подъем санок на горку.	1
50	Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках	1
	<b>Легкая атлетика –</b>	<b>16 часов</b>
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1
52	ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.	1
53	ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.	1
54	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1
55	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1
56	Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»	1
57	Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.	1
58	Выпрыгивание из приседа вверх.	1

59	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»	1
60	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1
61	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
62	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1
63	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
64	Тестирование – челночный бег.	1
65	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
66	Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16 часов</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование – челночный бег.	1
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1

13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1
19	Ходьба и бег врассыпную.	1
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1
24	Перестроение в круг.	1
25	Перепрыгивание через шнур.	1
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
27	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
28	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1
31	Понятие «выполнение под счет»	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1
	<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>	<b>20 часов</b>
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1

35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
42	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
48	Спортивный праздник «Масленица»	1
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
51	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
54	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
55	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1
56	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1

57	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1
58	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
59	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1
61	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
62	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
66	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
67	Тестирование – 6-минутный бег.	1
68	Соревнования: «Веселые старты»	1

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>16 часов</b>
1	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.	1
2	Выполнение команд по словестной инструкции.	1
3	Повороты по ориентирам. Прыжки в длину с места.	1
4	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
5	Прыжки в длину с места.	1
6	Основные положения и движения.	1

7	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
8	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
9	Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
10	Дыхательные упражнения. Подвижная игра: «День и ночь».	1
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра: «День и ночь».	1
12	Подвижная игра: «День и ночь».	1
13	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1
15	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1
16	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1
	Гимнастика	<b>16 часов</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»	1
18	Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
19	Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь	1
20	Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев.	1
21	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1
22	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1

23	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
24	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
25	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
26	Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке. Подъем и спуск по гимнастической стенке.	1
27	Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород»	1
28	Перелезание с пролета на пролет на гимнастической стенке.	1
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
30	Вис на рейке гимнастической стенки.	1
31	Вис на канате с раскачиванием	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
	Занятия на открытом воздухе зимой	<b>20 часов</b>
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ на улице в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Ходьба по прямым и наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимние догонялки»	1
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
37	Самостраховка при спуске по скользким ступеням.	1
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
42	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну- ка варежки надели!».	1

41	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
43	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
44	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
45	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
46	Спортивный праздник «Масленица»	1
47	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
48	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
49	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа	1
51	Ведение мяча клюшкой огибая предметы.	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.	1
54	Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
55	Бег 150м с учетом времени. Чередование бега с ходьбой.	1
56	Перепрыгивание через линию, натянутый шнур.	1
57	Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка»	1
58	Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант»	1
59	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадайка»	1
60	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
61	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	1
62	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала.	1
63	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
64	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1

65	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
67	Тестирование – челночный бег.	1
68	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	1

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	1
2	Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.	1
3	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»	1
4	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	1
5	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.	1
6	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1
7	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1
8	Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	1
9	Ведение мяча на месте с передачей в парах.	1
10	Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах.	1
11	Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
12	Разучивание подвижной игры: «Минус пять».	1
13	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки»	1
14	Ведение мяча на месте с броском в кольцо.	1
15	Передача мяча с броском в кольцо в парах.	1
16	Игра: «Мяч через сетку».  Игра: «Мяч через сетку» с двумя мячами.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>

17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	1
18	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	1
19	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.	1
20	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	1
21	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	1
22	Прыжок через барьер с места.	1
23	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
24	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
25	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.	1
26	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1
27	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
28	Ходьба и бег враспынную.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку	1
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
32	Вис на рейке гимнастической стенки.	1
	<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>	<b>20 часов</b>
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	1
34	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	1
35	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	1
36	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимушка-зима»	1
37	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
38	Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»	1

39	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках.	1
40	Торможение при спуске с горы на санных. Подвижная игра «Саный поезд»	1
41	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
42	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1
43	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	1
44	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	1
45	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	1
46	Зимняя эстафета «Снежные забавы»	1
47	Удар клюшкой по мячу на дальность	1
48	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	1
49	Удар клюшкой по мячу в цель.	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	1
54	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1
55	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	1
56	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	1
57	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	1
58	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
59	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	1
60	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	1
61	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	1
62	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
67	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	1

68	Игра-соревнование «Веселые старты»	1
----	------------------------------------	---

## 8. Материально-техническое обеспечение

<p><b>Учебно-методическое обеспечение</b></p> <p><b>Методические пособия для учителя</b>          Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Программа рекомендована к изданию ГНУ «Институт коррекционной педагогики РАО». СПб, «Просвещение», 2007г, 2011г.          Программно-методические материалы. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития под редакцией И.М. Бгажноковой, рекомендовано Министерством образования и науки РФ. Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010г.          А.П. Матвеев «Физическая культура. Методическое пособие», М., «Просвещение», 2013</p>
<p><b>Дидактический материал</b></p> <p>Изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений.</p>
<p><b>Спортивный инвентарь</b></p> <p>Маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, двух- и трёхколесные велосипеды, самокаты, кольца, наклонные плоскости, горки, балансировочные доски, деревянные модули, сенсорный материал.</p>