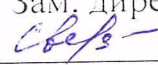


ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Л.В. Сверчкова  
«28» 08 2024 г.

Утверждаю  
Директор школы  
Н.Я. Коврижко  
Приказ № 68-01 от «29» 08 2024 г.

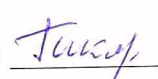


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физкультура» ФАООП (вариант 2)  
обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
для 1 класса  
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: учитель Е.С. Наумова  
высшая категория

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.  
Руководитель МО начальных классов  С.И. Ткаченко

п. Новогуровский  
2024 г.

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 1 классе составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, далее ФАООП (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП (вариант 2) адресована обучающимся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить ФАООП (вариант 1).

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (вариант 2) в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю), 33 часа из которых относятся к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (вариант 2) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура». Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Целью** занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также:

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: санный спорт, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

**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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 1 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программу дополнительного класса или пришли в школу впервые.

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

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

### **Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Требования к результатам освоения ФАООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся ФАООП 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 ФАООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные 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.

### **Личностные результаты освоения ФАООП в области адаптивной физкультуры:**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамичном развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не

- создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты освоения ФАООП в области адаптивной физкультуры:**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, катание на санках, спортивные игры, туризм, плавание:
  - 2.1 Интерес к определённым видам физкультурно-оздоровительной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
  - 3.1 Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Система оценки достижения обучающимися с интеллектуальными нарушениями планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 1 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

## **II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребёнка с тяжёлыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Специфичность понятия «адаптивная физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья,

включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В основу обучения адаптивной физкультуры положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию процесса овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учётом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Санная подготовка», «Туризм».

### **Содержание рабочей программы**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физкультура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием ФАООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

- подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Освоение физической подготовки** предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела **«Коррекционные подвижные игры»** предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел **«Санная подготовка»** осваивается в третьей четверти. Распознавание санок и транспортировка. Посадка на санки. Чистка санок от снега. Правила езды на санках.

Раздел **«Туризм»** рассчитан на 4 четверть.

Распознавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены).

Кроме того, в уроках предусмотрены *ОРУ и коррекционные упражнения*.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.



### Учебно – тематический план

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	49
Коррекционные подвижные игры	20
Санная подготовка	20
Туризм	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>

### Содержание программного материала

#### *Упражнения на дыхание*

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

#### *Основные положения и движения*

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

#### *Упражнения на формирование правильной осанки*

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

#### *Ритмические упражнения*

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

#### *Ходьба и бег*

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.

#### *Прыжки*

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

*Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов*

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

*Лазание, перелезание, подлезание*

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

*Упражнения на равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

*Строевые упражнения:* построение с помощью учителя, повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения:* основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

*Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики:* упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

*Координационные упражнения:* смыкание, размыкание; повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

***Санная подготовка***

Распознавание санок и транспортировка. Посадка на санки. Чистка санок от снега. Правила езды на санках.

***Коррекционные подвижные игры***

Соблюдение правил подвижных игр «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч», «Стой прямо», «Мы солдаты», «Мячик кверху», элементы спортивных игр.

***Туризм***

Распознавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены).

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

### I. Библиотечный фонд:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с ит.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2020
2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет-М.: ВАКО, 2020
3. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья, Н.И. Дереклеева, - Москва: ВАКО,2019
4. Дружись со спортом и игрой, Г.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2019
4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физической культуры. -М.: Просвещение, 2020
5. Легкая атлетика: организация и проведение однодневных соревнований под ред. Зеличенка В. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2019
6. Подвижные игры 1-4 классы, Ю.П. Патрикеев. - Москва: ВАКО, 2019
7. Справочник учителя физкультуры, П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2019
8. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). М.: Министерство просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
9. Черенкова Е.Ф. Зимние праздники и игры для детей. - М.: ИКТЦ «Лада»,2019

### II. Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

### III. Демонстрационные материалы

- методические плакаты
- таблицы физической подготовленности

### IV. Технические средства

- телевизор
- магнитофон
- ноутбук.

**Календарно-тематическое планирование**  
**1 класс (2 вариант)**

№ п/п	Дата	Тема урока	Основное содержание
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия 3ч</b>			
1		Знакомство с физкультурным залом. Правила поведения в спортивном зале	Ориентировка в зале. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий.
2		Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры	
3		Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий	
<b>Построение и перестроение 3ч</b>			
4		Строевые упражнения: построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди своё место в шеренге». Упражнение в построении по одному в ряд	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Построение в одну шеренгу около объёмных фигур разного цвета. Предварительный контроль физической подготовленности.
5		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба, бег за учителем. Построение в одну колонну. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. <b>РК: Туляки - чемпионы по легкой атлетике.</b> Упражнение в построении парами (с учителем)	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.

6		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Весёлые ракеты» Упражнение в построении в круг.	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.
<b>Ходьба и упражнения в равновесии 2ч</b>			
7		Ходьба в заданном направлении (к игрушке). ОРУ без предметов. Бег стайкой за учителем. Игра «У медведя во бору»	Понятие о ходьбе в заданном направлении. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
8		Построения. Ходьба между предметами. ОРУ с предметами. Бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Игра «У медведя во бору»	Понятие о ходьбе между предметами. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
<b>Бег 3ч</b>			
9		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Чередование бега и ходьбы по разметке. Игра «Добеги до флажка».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
10		Строевые упражнения Музыкальная разминка «Делай с нами» Бег по сигналу. Игра «Мышеловка»	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
11		Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Делай с нами» Бег в разных направлениях. Игра «Мышеловка»	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционно-развивающая игра
<b>Прыжки 2ч</b>			

12	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с хлопками. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	Развитие общей выносливости. Опосредственное закаливание. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Коррекционная игра для развития тактильно кинестической способности рук.
13	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Прыжки на двух ногах на месте. Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. «Кто дальше прыгнет». <b>РК: История Олимпийских игр.</b>	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестической способности рук.
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов 3ч</b>		
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Музыкальная разминка. Прокатывание мяча двумя руками учителю. Игра «Мой весёлый звонкий мяч»	Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Музыкальная разминка. Прокатывание мяча между предметами. Игра «Мой весёлый звонкий мяч»	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестической способности рук.
16	Спортивные упражнения. Музыкальная разминка. Ловля мяча. Игра «Мой весёлый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три - говори!»	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционно-развивающая игра

<b>Ознакомительно-ориентировочные действия 2ч</b>			
17		Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	Правила поведения во время занятий физическими упражнениями
18		Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	Выбор оборудования
<b>Ползание и лазание 2ч</b>			
19		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Ползание на животе по прямой. Игра «Делай, как я!»	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно - кинестической способности рук.
20		Строевые упражнения. ОРУ с хлопками. Ходьба в быстром темпе. Непрерывный бег с изменениями темпа. Ходьба и бег с преодолением препятствий, подлезание под дугами. Коррекционная игра «Самый ловкий». Ползание на четвереньках в заданном направлении.	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестической способности рук.
<b>Построение и перестроение 2ч</b>			
21		ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование построения в ряд. Игра «Лиса и куры»	Знать: организующие команды и приемы построения и перестроения; правила игры; уметь ускоряться; менять направление бега.
22		ОРУ. Строевые упражнения. Построение	Правила организации и проведения игр.

		парами. Игра» Два Мороза»	Совершенствование построения парами
<b>Ходьба и упражнения в равновесии 2ч</b>			
23		Строевые упражнения. ОРУ с предметом. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Эстафеты. <b>РК: Выдающиеся спортсмены Тульской области</b>	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Ходьба с предметом
24		Строевые упражнения, ходьба и бег. ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Коррекционная игра «Два мороза»	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
<b>Бег 2ч</b>			
25		Строевые упражнения. ОРУ, ходьба и бег. Коррекционная игра «Уголёк». Бег за учителем с ленточкой в руках	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности совместные действия с партнёром, развитие точности движений
26		Строевые упражнения. ОРУ с хлопками. Ходьба в быстром темпе. Непрерывный бег с изменениями темпа. Ходьба и бег с преодолением препятствий, подлезание под дугами. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Бег по сигналу в рассыпную.	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности совместные действия с партнёром, развитие точности движений
<b>Прыжки 2ч</b>			
27		Выполнение подскоков на месте	Развитие скоростно – силовых способностей ног,



		совместно с учителем, держась за одну руку. Коррекционная игра «Уголёк»	координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Повторение. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, вправо, влево.
28		Строевые упражнения ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Прыжки на мягком модуле - лошадке	Развитие скоростно – силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Повторение. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, вправо, влево. Коррекционная игра «Уголёк»
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов 2ч</b>			
29		Прокатывание мяча двумя руками учителю. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля руками. Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
30		Прокатывание мяча одной рукой. Подбрасывание мяча вверх. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Игра «Охотники и зайцы»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
<b>Ползание и лазание 2ч</b>			
31		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Лечебно-оздоровительные упражнения

		гимнастика». Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
32		Строевые упражнения. ОРУ с флажками. Пролезание в воротца. Коррекционная игра «Кто быстрее» <i>РК: Гимнасты Тулы и области.</i>	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
<b>Построение и перестроение 2ч</b>			
33		Строевые упражнения. Построение и перестроение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Упражнение на построения в ряд по сигналу учителя. Игра «Мышеловка»	Построения, Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
34		Строевые упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному. Упражнение в построения парами по сигналу. Игра «Мышеловка»	Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
<b>Ходьба и упражнения в равновесии 2ч</b>			
35		Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Делай, как мы». Закрепление умения ходить «стайкой» за учителем. Эстафетная игра.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
36		Построения и перестроения. Перестроение из шеренги в круг. Музыкальная разминка. Ходьба по сенсорной тропе. Игра «Горячая картошка»	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Корригирующие дыхательные упражнения (сюжетные). Развитие общей выносливости. Развитие равновесия и ориентировка в пространстве.
<b>Бег 2ч</b>			

37		Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Догони меня»	Корректирующие дыхательные упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
38		Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Делай, как я» Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Игра «Горячая картошка»	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Корректирующие дыхательные упражнения (сюжетные). Развитие общей выносливости. Развитие равновесия и ориентировка в пространстве.
<b>Прыжки 2ч</b>			
39		Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Передай другому»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
40		Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с флажками. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Эстафетная игра.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Корректирующие дыхательные упражнения (сюжетные). Развитие общей выносливости. Развитие равновесия и ориентировка в пространстве.
<b>Ползание и лазание 2ч</b>			
41		Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Закрепление умения ползать на животе по прямой. Игра «Метко в цель» <i>РК: Спортивные сооружения Тулы.</i>	Построения. общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Развитие глазомера и точности попадания.
42		Строевые упражнения. Музыкальная	Построения. общеразвивающие и корректирующие упражнения.

		разминка. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой. Игра «Проползи и не задень»	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Развитие глазомера и точности попадания.
<b>Подготовка к спортивным играм 8ч</b>			
43		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Игра «Ловишки». Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо»	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнёром, ориентирование в пространстве. Выполнение правил игры.
44		Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Игра «Ловишки». Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо»	
45		Сюжетные ОРУ. Музыкальная разминка. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты»	
46		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты»	
47		Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Подвижные игры с прыжками: «Мячик кверху» Коррекционная игра «Паровозик».	
48		Подвижные игры с прыжками: «Мячик кверху» Коррекционная игра «Паровозик».	

49		Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Вместе весело». Подвижные игры с метанием, ловлей: «Метко в цель»	
50		Подвижные игры с метанием, ловлей: «Метко в цель»	
<b>Санная подготовка 20ч</b>			
51		Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой	Правила поведения при занятиях на улице
52		Строевые упражнения. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой	Правила поведения при занятиях на улице
53		ОРУ. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой	Правила поведения при занятиях на улице
54		Построение и транспортировка санок. Чистка санок от снега. <i>РК: П. игры детей Тульской области со снегом.</i>	Построение, транспортировка и чистка санок
55		Построение и транспортировка санок. Чистка санок от снега.	Построение, транспортировка и чистка санок
56		Строевые упражнения. Построение и транспортировка санок. Чистка санок от снега.	Построение, транспортировка и чистка санок
57		Самостоятельное катание на санках. Игры со снегом. Игра «Два Мороза». Разучивание правил игры. Очистка санок от снега.	Катание на санках

58	Самостоятельное катание на санках. Игры со снегом.	Катание на санках
59	Игра «Два Мороза». Разучивание правил игры. Очистка санок от снега.	Катание на санках
60	Построение и транспортировка санок. Катание на санках друг за другом. Игра «Два Мороза». Словесная коррекционная игра «Придумай слово!»	Катание на санках
61	Игра «Два Мороза». Словесная коррекционная игра «Придумай слово!»	Катание на санках
62	Построение и транспортировка санок. Катание на санках друг за другом. Игра «Два Мороза». Игра «Паровозик»	Катание на санках
63	Построение и транспортировка санок. Катание на санках друг за другом.	Катание на санках
64	Построение и транспортировка санок. Музыкальная разминка на воздухе «Варежки».	Катание на санках
65	Катание на санках друг друга. Правила поведения на горке. Игра «Прокатись с горы».	Катание на санках
66	Построение и транспортировка санок. Музыкальная разминка на воздухе «Делай, как я!» Катание с горки. Коррекционная игра «Снеговичок»	Катание на санках

67		Катание с горки. Коррекционная игра «Снеговичок». Лепка снеговика	Катание на санках
68		Построение и транспортировка санок. Музыкальная разминка на воздухе «Вместе весело». Катание с горы.	Катание на санках
69		Музыкальная разминка на воздухе «Вместе весело». Катание с горы.	Катание на санках
70		Построение и транспортировка санок. Игра-разминка «Ножкой топни, ручкой хлопни». Катание на санках друг друга. Игра «Меткий стрелок» Игра «Чух-чух, паровозик»	Катание на санках. Развитие выносливости, физических качеств. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.
<b>Построение и перестроение 3ч</b>			
71		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Обучение поворотам.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.
72		Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Бег по размеченным участкам дорожки. Эстафеты. Обучение строевому шагу.	Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
73		ОРУ. Строевые упражнения. Обучение простейшим перестроениям. Игра «Совушка-сова»	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
<b>Туризм 10ч</b>			

74		Знакомство с туристическим инвентарем <i>РК: Спортивные организации п. Новогуровский.</i>	Знакомство с туристическим инвентарем
75		Знакомство с туристическим инвентарем	Знакомство с туристическим инвентарем
76		Знакомство с рюкзаком туриста	Сборка рюкзака
77		Сбор рюкзака туриста	Сборка рюкзака
78		Знакомство с палаткой	Знакомство с палаткой
79		Сборка палатки (урок 1)	Знакомство с палаткой
80		Сборка палатки (урок 2)	Знакомство с палаткой
81		Знакомство со спальным мешком	Знакомство со спальным мешком
82		Залезание в спальный мешок (урок 1)	Залезание в спальный мешок
83		Залезание в спальный мешок (урок 2)	Залезание в спальный мешок
<b>Прыжки 2ч</b>			
84		Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед. <i>РК: Туляки - участники Олимпиад.</i>	Подскоки на двух ногах
85		Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе	Подпрыгивания на фитболе
<b>Ползание и лазание 2ч</b>			
86		Построение. Музыкальная разминка «Шагай, как мы, делай, как мы». Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.
87		Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях	Ползание в сухом бассейне



Подготовка к спортивным играм 4ч			
88		Правила подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»; «Передай мяч».	<p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.</p>
89		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»	
90		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Передай мяч».	
91		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»; «Передай мяч».	
Подвижные игры на улице 8ч			
92		Построение и перестроение. Музыкальная разминка «Весёлые ребята». Игра "Чья колонна быстрее построится". Подвижная игра «Метко в цель»	<p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.</p>
93		Музыкальная разминка «Весёлые ребята». Игра "Чья колонна быстрее построится". <i>РК: П.и. "Бой петухов"</i>	
94		Музыкальная разминка «Весёлые ребята». Подвижная игра «Метко в цель»	
95		Построение и перестроение. Музыкальная разминка «Весёлые ребята». Подвижные игры	

96	Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию учителя. Музыкальная разминка «Весёлые ребята». Игра на закрепление «Мы пойдем направо, а потом налево!». Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»
97	Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию учителя. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»
98	Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию учителя. Игра на закрепление «Мы пойдем направо, а потом налево!».
99	ОРУ. «Веселые старты». <b>РК:</b> <b><i>спортивные сооружения п. Новогуровский</i></b>