

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа д. Охона»  
Пестовского района Новгородской области**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2021г.

Согласовано с  
методическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2021г.

Утверждаю  
директор МБОУ «СШ д.Охона»  
/Т.В. Чучман/  
приказ № 77 от 30.08.2021 г.



**Рабочая программа  
по предмету «адаптивная физкультура»  
1-4 ССД класс  
(270 часа)**

**Разработала:**  
**Панкова Анна Александровна**  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории.

**д. Охона**

**2021 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) МКОУ КШ №8 (II вариант), утвержденная приказом МКОУ КШ № 8 от 30.08.2016 № 378 в соответствии годовым календарным графиком. Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является одним из основных общеобразовательных предметов для данной категории детей.

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

### **Задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- 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);
- формирование умения играть в подвижные спортивные игры.

**Общая характеристика учебного предмета:** Одним из важнейших направлений работы с ребенком с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР является физическое развитие, которое осуществляется на занятиях по адаптивной физической культуре. Дети данной категории отличаются замедленным темпом психомоторного развития, общим двигательным недоразвитием, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:** В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней.

## Содержание программы учебного предмета

*( 2 часа в неделю)*

### **Физическая подготовка**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». 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.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). 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 головой: наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

*Ходьба с высоким подниманием колен.* 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 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.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. 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.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз).

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.

### **Коррекционные подвижные игры**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с

вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Быстрые санки», «Строим дом».

## 1 (дополнительный класс)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### **Личностные результаты:**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

##### «Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

##### «Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

##### «Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

##### Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

##### Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты:**

- контролировать положение головы и тела, в положении лёжа, сидя, стоя (освоение в полном объёме);

- выполнять двигательные переходы в вертикальной и горизонтальной плоскости;

- ориентироваться в пространстве;

- обследовать предметы с помощью рук;

- использовать различные захваты;

- выполнять действия одной, двумя руками;

### **Базовые учебные действия:**

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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- организовывать рабочее место;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

### Формирование учебного поведения:

#### 1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;

- фиксирует взгляд на яркой игрушке;

- фиксирует взгляд на движущей игрушке;

- переключает взгляд с одного предмета на другой;

- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;

- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;

- фиксирует взгляд на изображении;

#### 2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;

- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

#### 3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;

- карандашей;

- пластилина;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

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

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка	40
2	Коррекционные подвижные игры	28
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
<b>І четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Прикосновение к частям тела учащегося материалами разной фактуры.	1
2	Надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, массажным мячом.	1
3	Похлопывание, поглаживание частей тела учащихся.	1
4	Купание в сухом бассейне.	1
5	Изменение положения тела в позе лёжа.	1
6	Изменение положения тела в позе сидя.	1
7	Изменение положения тела в позе стоя.	1
8	Повороты.	1
9	Кручение.	1
10	Лазание под покрывалом.	1
11	Поворот головы к звучащему предмету.	1
12	Игра со звучащими предметами.	1
13	Координация глаз-рука (посмотри, возьми).	1
14	Координация глаз-рука (дотянись, брось).	1

15	Игровые действия с музыкальными инструментами.	1
16	Удержание головы в положении лёжа по средней линии.	1
17	Удержание позы, лёжа на животе с валиком под грудью.	1
18	Удержание позы, лёжа на животе выполняя действия с предметами.	1
	<b>II четверть</b>	<b>14 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Наклоны головы вправо, влево.	1
2	Наклоны головы вперёд, назад.	1
3	Удержание головы во время поворотов.	1
4	Поднимание головы от поверхности в исходном положении лёжа на спине.	1
5	Поднимание головы от поверхности в исходном положении лёжа на животе.	1
6	Поднимание головы от поверхности в исходном положении лёжа на боку.	1
7	Поднимание головы с опорой на предплечье.	1
8	Удержание положения головы при смене позы.	1
9	Поворот со спины на бок (вправо, влево).	1
10	Повороты со спины на живот.	1
11	Повороты со спины на живот с опорой на предплечье.	1
12	Сед на полу с вытянутыми вперёд ногами.	1
13	Сед справа, слева от пяток.	1
14	Сед по-турецки.	1
	<b>III четверть</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Удержание позы, лёжа на боку выполняя действия с предметами.	1
2	Удержание позы, лёжа на спине выполняя действия с предметами.	1
3	Удержание позы, лёжа на животе, дотягиваясь одной рукой до предмета.	1
4	Удержание позы, лёжа на спине, дотягиваясь одной рукой до предмета.	1
5	Катание на фитболе в положении сидя.	1
6	Удержание позы, лёжа на животе на фитболе.	1
7	Удержание позы, лёжа на спине на фитболе.	1
8	Перекладывание предметов двумя руками вправо – влево в положении сидя.	1
9	Перекладывание предметов одной рукой в позе сидя спереди – назад и обратно.	1
10	Удержание позы, сидя дотягиваясь до предметов рукой.	1
11	Выполнение упражнений сидя на фитболе.	1
12	Перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя на фитболе.	1
13	Удержание позы, стоя на четвереньках.	1
14	Удержание позы, стоя на четвереньках дотягиваясь до предметов.	1
15	Удержание позы, стоя на коленях.	1

16	Удержание позы, стоя на коленях дотягиваясь до предметов.	1
17	Переход из позы, лёжа на спине в сед справа от пяток.	1
18	Игра «Туннель»	1
<b>IV четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках.	1
2	Переход из позы, сидя в позу стоя.	1
3	Переход из положения, стоя на коленях в позу стоя на одном колене.	1
4	Переход из положения, стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору.	1
5	Переход из положение, стоя на четвереньках, в позу стоя на коленях.	1
6	Ползание на животе.	1
7	Ползание на четвереньках.	1
8	Передвижение, сидя на ягодицах.	1
9	Ходьба на коленях, на ногах.	1
10	Удержание предметов одной рукой.	1
11	Захват предметов ладонным хватом.	1
12	Захват предметов щипцовым хватом.	1
13	Катание мяча.	1
14	Бросание мяча.	1
15	Передавание мяча.	1
16	Обучение навыку тянуть верёвку.	1
17	Игра «Собери пирамидку».	1
18	Игра «Построй дом».	1

## УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного размера	18
Фитнес мячи большого размера	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Кегли	12
Маты	6

1 класс

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Личностные результаты:**

*Физические характеристики персональной идентификации:*

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);



- определяет состояние своего здоровья;

#### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

#### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);

- проявляет уважение к людям старшего возраста.

#### «Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

#### «Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);

- проявляет собственные чувства;

#### «Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;

- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;

- использует элементарные формы речевого этикета;

- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)

- стремится помогать окружающим

#### Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)

- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты:**

- самостоятельно находить своё место в шеренге, колонне, кругу;

- выполнять упражнения с предметами по показу;

- ориентироваться в пространстве;

- прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;

- использовать различные захваты;

- ползать и подлезать под препятствия на четвереньках, животе.

### **Базовые учебные действия:**

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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;
- карандашей;
- пластилина;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

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

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Физическая подготовка	31
2	Коррекционные подвижные игры	37
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Тематический план к программе

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела и темы.</b>	<b>Кол-во часов.</b>
<b>I четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
1	Принятие исходного положения для построения.	1
2	Построение в шеренгу по одному.	1
3	Ходьба стайкой за учителем.	1
4	Ходьба в заданном направлении.	1
5	Бег стайкой за учителем.	1
6	Бег в заданном направлении.	1
7	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
8	Корректирующие дыхательные упражнения.	1
9	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	1
10	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
11	Бег за учителем с изменением темпа.	1
12	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
13	Построение в шеренгу по одному с предметами.	1
14	Сюжетные корректирующие упражнения.	1
15	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1
16	Ходьба и бег в колонне по одному противходом.	1
17	Разучивание коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
18	Закрепление коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
<b>II четверть</b>		<b>14 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
2	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони меня!».	1
3	Закрепление подвижной игры с бегом «Догони меня!».	1
4	Разучивание коррекционной игры «Найди предмет в зале».	1
5	Закрепление коррекционной игры «Найди предмет в зале».	1
6	Разучивание подвижной игры с прыжками «Удочка».	1
7	Закрепление подвижной игры с прыжками «Удочка».	1
8	Разучивание коррекционной игры «Паук».	1
9	Закрепление коррекционной игры «Паук».	1
10	Разучивание подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
11	Закрепление подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
12	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
13	Закрепление подвижной игры с бегом «Колокольчик».	1
14	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1

<b>III четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
2	Ходьба по скамейке.	1
3	Ползание на четвереньках по скамейке.	1
4	Разучивание коррекционной игры «На ощупь».	1
5	Закрепление коррекционной игры «На ощупь».	1
6	Разучивание подвижной игры «Перешагивание через ров».	1
7	Закрепление подвижной игры «Перешагивание через ров».	1
8	Разучивание коррекционной игры «Море, берег».	1
9	Закрепление коррекционной игры «Море, берег».	1
10	Разучивание подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
11	Закрепление подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
12	Разучивание коррекционной игры «Раз, два, три – говори!».	1
13	Закрепление коррекционной игры «Раз, два, три – говори!».	1
14	Разучивание подвижной игры с бегом «Ловишки».	1
15	Закрепление подвижной игры «Ловишки».	1
16	Разучивание коррекционной игры «Ровным кругом».	1
17	Закрепление коррекционной игры «Ровным кругом».	1
18	Коррекционная игра «Затейники».	1
<b>IV четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Прыжки на двух ногах на месте.	1
2	Размыкание и смыкание в шеренге.	1
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1
4	Ползание на четвереньках с перелезанием через предмет.	1
5	Ползание на животе.	1
6	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
7	Круговые движения кистью.	1
8	Одновременные сгибания и разгибания пальцев.	1
9	Поочерёдные сгибания и разгибания пальцев.	1
10	Ползание на животе.	1
11	Подлезания под препятствия на животе.	1
12	Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.	1
13	Передача предметов в колонне.	1
14	Передача предметов в кругу.	1
15	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки поочерёдно.	1
16	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки одновременно.	1
17	Общеразвивающие упражнения с лентами.	1
18	Итоговый контроль. Тестирование.	1

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного диаметра	18
Фитнес мячи большого размера	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Кегли	12
Маты	6
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	2
Обручи	6
Корзины	6

## 2 класс

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### Личностные результаты:

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

##### «Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

##### «Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

##### «Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

##### Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

##### Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)

- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

**Предметные результаты:**

- самостоятельно находить своё место в шеренге, колонне, кругу;

- выполнять упражнения с предметами по показу;

- ориентироваться в пространстве;

- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;

- использовать различные захваты;

- ползать и подлезать под препятствия на четвереньках, животе.

**Базовые учебные действия:**

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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- организовывать рабочее место;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;

- фиксирует взгляд на яркой игрушке;

- фиксирует взгляд на движущей игрушке;

- переключает взгляд с одного предмета на другой;

- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;

- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;

- фиксирует взгляд на изображении;

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;

- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;

- карандашей;
- пластилина;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

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

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка	38
2	Коррекционные подвижные игры	30
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
<b>I четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
1	Игра «Построение».	1
2	Построение в шеренгу по одному.	1
3	Ходьба стайкой за учителем.	1
4	Ходьба по залу взявшись за руки.	1
5	Бег стайкой за учителем.	1
6	Ходьба по залу в чередовании с бегом.	1
7	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
8	Корректирующие дыхательные упражнения.	1
9	Разучивание упражнений с обручами.	1

10	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
11	Бег за учителем с изменением темпа.	1
12	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
13	Построение в шеренгу по одному с предметами.	1
14	Сюжетные корригирующие упражнения.	1
15	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1
16	Ходьба и бег в колонне по одному противходом.	1
17	Разучивание коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
18	Закрепление коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
	<b>II четверть</b>	<b>14 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох и выдох через рот.	1
3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох и выдох через нос.	1
4	Одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
5	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
6	Круговые движения кистью.	1
7	Круговые движения руками в положении стоя.	1
8	Одновременные движения руками в положении сидя.	1
9	Одновременные движения руками в положении лёжа.	1
10	Разучивание подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
11	Закрепление подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
12	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
13	Закрепление подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
14	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
	<b>III четверть</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
2	Передача мяча в шеренге по кругу.	2
3	Передача мяча в колонне.	2
4	Удары мяча об пол двумя руками.	2
5	Катание мяча друг другу в парах.	2
6	Ловля маленького мяча от учителя к ученику.	2
7	Метание мяча в обруч.	2
8	Разучивание коррекционной игры «Море, берег».	1
9	Закрепление коррекционной игры «Море, берег».	1
10	Разучивание подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
11	Закрепление подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
12	Коррекционная игра «Затейники».	1
	<b>IV четверть</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Прыжки на двух ногах на месте.	1
2	Прыжки на двух ногах вперёд-назад на месте.	1
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1
4	Ползание на четвереньках с пролезанием в ворота.	1
5	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
6	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1



7	Круговые движения кистью.	1
8	Одновременные сгибания и разгибания пальцев.	1
9	Поочерёдные сгибания и разгибания пальцев.	1
10	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1
11	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
12	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
13	Наклоны туловища в стороны.	1
14	Поворот корпуса вправо-влево.	1
15	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки поочерёдно.	1
16	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки одновременно.	1
17	Общеразвивающие упражнения с палками.	1
18	Итоговый контроль. Тестирование.	1

## УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного диаметра	18
Скакалки	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Ворота	3
Маты	6
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	2
Обручи	6
Корзины	6
Флажки	12

### 3 класс

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностные результаты:

#### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

#### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

#### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

#### «Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

### «Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

### «Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

### Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

### Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты:**

- самостоятельно находить своё место в шеренге, колонне, кругу;
- выполнять упражнения с предметами по показу;
- ориентироваться в пространстве;
- ловить и бросать мяч;
- использовать различные захваты;
- ползать и подлезать под препятствия на четвереньках, животе.
- соблюдать последовательность действий в игре.

### **Базовые учебные действия:**

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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;
- карандашей;
- пластилина;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

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

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка	48
2	Коррекционные подвижные игры	20
<b>Итого</b>		<b>68</b>

Тематический план к программе

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела и темы.</b>	<b>Кол-во часов.</b>
	<b>I четверть</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
1	Построение в шеренгу по одному.	1
2	Размыкание на вытянутые руки в сторону.	1
3	Ходьба в колонне по двое.	1
4	Бег в колонне за учителем.	1
5	Бег змейкой взявшись за руки.	1
6	Бег змейкой вокруг обручей.	1
7	Ходьба с удержанием рук за спиной.	1
8	Дыхательные упражнения.	1
9	Упражнения со скакалкой.	2
10	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
11	Перешагивание через начерченную линию.	1
12	Перешагивание через шнур.	1
13	Ходьба по ребристой дорожке.	1
14	Игра «Болото».	1
15	Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
16	Упражнения на фитнес мяче.	2
	<b>II четверть</b>	<b>14 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
2	Произвольный вдох через нос, а выдох через рот.	1
3	Вращение маленького мяча двумя пальцами на полу.	1
4	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
5	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
6	Движения руками лёжа на спине.	1
7	Движения руками вперёд-назад лёжа на боку.	1
8	Движения плечами вверх-вниз.	1
9	Движения плечами вперед-назад.	1
10	Круговые движения головой.	1
11	Поднимание головы в положении лёжа на животе.	1
12	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
13	Поднимание и опускание на носки на месте.	1
14	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
	<b>III четверть</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
2	Передача флажка в шеренге по кругу.	2
3	Передача флажка в шеренге.	2
4	Броски мяча в корзину.	2
5	Броски мяча друг другу в парах.	2
6	Ловля большого мяча от учителя к ученику.	2
7	Метание мяча в кольцо.	2
8	Разучивание коррекционной игры «Море волнуется».	1
9	Закрепление коррекционной игры «Море волнуется».	1
10	Ходьба по залу по следочкам.	1
11	Ходьба по залу по ребристым кочкам.	1

12	Упражнения на велотренажёре.	1
<b>IV четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
2	Принятие исходного положения: стойка «Ноги на ширине плеч».	1
3	Построение в колонну по одному.	1
4	Размыкание на вытянутые руки вперёд.	1
5	Повороты по ориентирам.	1
6	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
7	Приседания.	1
8	Круговые движения стопами.	1
9	Катание мяча между предметами.	1
10	Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.	1
11	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
12	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
13	Круговые движения кистью.	1
14	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1
15	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
16	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
17	Игра – эстафета «Полоса препятствий».	1
18	Итоговый контроль. Тестирование.	1

## УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного диаметра	18
Скакалки	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Шнур	1
Маты	6
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	2
Обручи	6
Корзины	6
Флажки	12
Ребристая дорожка	2
Фитнес мяч	6

4 класс

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Личностные результаты:**

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

#### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

#### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

#### «Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

#### «Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

#### «Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

#### Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты:**

- самостоятельно находить своё место в шеренге, колонне, кругу;
- выполнять упражнения с предметами по показу;
- ориентироваться в пространстве;
- ловить и бросать мяч;

- использовать различные захваты;
- ползать и подлезать под препятствия на четвереньках, животе.
- соблюдать последовательность действий в игре.

### **Базовые учебные действия:**

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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### Формирование учебного поведения:

##### 1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

##### 2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

##### 3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;
- карандашей;
- пластилина;
- дидактических игр.

##### 4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

#### Формирование умения выполнять задание:

##### 1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

##### 2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

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

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Физическая подготовка	40
2	Коррекционные подвижные игры	28
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Тематический план к программе

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела и темы.</b>	<b>Кол-во часов.</b>
<b>І четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
1	Построение в шеренгу, в колонну по одному.	1
2	Размыкание на вытянутые руки вперед.	1
3	Ходьба в колонне по двое за учителем	1
4	Бег в колонне по двое за учителем.	1
5	Бег змейкой взявшись за руки за предметами.	1
6	Бег змейкой вокруг обручей.	1
7	Ходьба с удержанием рук за спиной, над головой.	1
8	Дыхательные упражнения.	1
9	Упражнения со скакалкой.	2
10	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
11	Перешагивание через шнур.	1
12	Перешагивание через скамейку.	1
13	Ходьба по ребристой дорожке.	1
14	Игра «Болото».	1
15	Игры с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1
16	Упражнения на фитнес-мяче.	2
<b>ІІ четверть</b>		<b>14 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в колонну, в шеренгу по одному.	1
2	Произвольный вдох через нос, а выдох через рот.	1
3	Вращение маленького мяча двумя пальцами на полу.	1
4	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
5	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
6	Движения руками лёжа на спине.	1
7	Движения руками вперёд-назад лёжа на боку.	1
8	Упражнения на развитие мелкой моторики.	1
9	Закрепление упражнений на развитие мелкой моторики	1
10	Движения головой вправо – влево.	1
11	Поднимание головы в положении лёжа на животе.	1
12	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
13	Поднимание и опускание на носки на месте.	1
14	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
<b>ІІІ четверть</b>		<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1



2	Передача мяча в шеренге по кругу.	2
3	Передача мяча в шеренге.	2
4	Броски мяча в корзину.	2
5	Броски мяча друг другу в парах.	2
6	Ловля большого мяча от учителя к ученику.	2
7	Катания мяча в парах.	2
8	Разучивание коррекционной игры «Найди свой домик».	1
9	Закрепление коррекционной игры «Найди свой домик».	1
10	Ходьба по залу по «следочкам».	1
11	Ходьба по залу по ребристым кочкам.	1
12	Упражнения на беговой дорожке.	1
	<b>IV четверть</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
2	Принятие исходного положения: стойка «Ноги на ширине плеч».	1
3	Построение в колонну по одному.	1
4	Размыкание на вытянутые руки вперёд.	1
5	Повороты по ориентирам.	1
6	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
7	Приседания.	1
8	Круговые движения стопами.	1
9	Катание мяча между предметами.	1
10	Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.	1
11	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
12	Прыжки с ноги на ногу.	1
13	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
14	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1
15	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
16	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
17	Игра – эстафета «Полоса препятствий».	1
18	Итоговый контроль. Тестирование.	1

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 1 (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ) - 4 КЛАСС

<i>№п/п</i>	<i>Методическое обеспечение</i>	<i>Год издания</i>
1	В.Т. Чичикин – Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении.- Нижегородский гуманитарный центр	2007
2	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под редакцией В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010.	2010
3	В.М. Мозговой – Уроки физической культуры в	2009

	начальных классах. – М.: Просвещение	
4	Программа развития «Молодые атлеты Специальной Олимпиады России». – Москва	2012
5	П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Справочник учителя физической культуры – Издательство «Учитель»	2007
6	Л.А. Смирнова – Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников.- Москва, Владос	2003
7	А.В. Сысоев – Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. – Москва	2013