

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:

Педагогическим советом  
МБОУ СОШИ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Согласовано:

зам. директора по УР  
Высотина О. Г.

Утверждено:

Приказом МБОУ СОШИ  
от «30» августа 2024 г. № 182  
и.о. директора МБОУ СОШИ

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
(предметная область «Физическая культура»)  
для обучающихся  
8-го класса (II вариант)**

Составитель программы:  
учитель Тимофеева О.А.

г. Кизел, 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	4
3. Место учебного предмета в учебном плане	9
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	9
5. Содержание учебного предмета	12
6. Тематическое планирование учебного предмета	14
7. Материально – техническое оснащение образовательной деятельности	23

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 7-го класса (II вариант) с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР). Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации (протокол от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (II вариант) МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

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

**Основные задачи** программы:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать навыки спортивной и подвижной игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей.

**Методы:**

Методы организации и осуществления в учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно – иллюстративные;
- игровые;

- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

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

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

### ***Общая характеристика обучающихся***

Для обучающихся, получающих образование АООП УО (вариант 2), 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. У некоторых обучающихся выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Обучающиеся одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень

сформированности той или иной психической функции, практического навыка может существенно различаться. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У обучающихся с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются обучающиеся с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории обучающихся используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Обучающимся трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития обучающихся, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных

дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть обучающихся с тяжелой, глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о ТМНР, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности обучающегося, как в семье, так и в обществе. Динамика развития обучающихся данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении "академического" компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и

гиперсензитивности. В связи с незрелостью волевых процессов, обучающиеся не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Особенности и своеобразие психофизического развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности обучающихся. Наиболее характерные особенности обучающихся позволяют выделить, с точки зрения их потребности в специальных условиях, три условные группы, каждая из которых включает обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР.

Часть обучающихся, отнесенных к категории обучающихся с ТМНР, имеет тяжелые нарушения неврологического генеза - сложные формы детского церебрального паралича (далее - ДЦП), спастический тетрапарез, гиперкинез, вследствие которых они полностью или почти полностью зависят от помощи окружающих их людей в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности, коммуникации. Большинство обучающихся этой группы не может самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Процесс общения затруднен из-за органического поражения речевого аппарата и невозможности овладения средствами речи.

Вместе с тем, интеллектуальное развитие таких обучающихся может быть различно по степени умственной отсталости и колеблется (от легкой до глубокой).

Обучающиеся с умеренной формой интеллектуального недоразвития проявляют элементарные способности к развитию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у этой группы обучающихся проявляется интерес к общению и взаимодействию с обучающимися и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения обучающихся вербальным и невербальным средствам коммуникации. Их интеллектуальное развитие позволяет овладевать основами счета, письма, чтения. Способность обучающегося к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета,

контролируемые движения шеи, головы создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности.

Особенности развития другой группы обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения (чаще как следствие аутистических расстройств). Они проявляются в расторможенности, "полевым", нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические проявления затрудняют установление подлинной тяжести интеллектуального недоразвития, так как контакт с окружающими отсутствует или возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребенку требуется помощь в удовлетворении потребности. У обучающихся названной группы нет интереса к деятельности окружающих, они не проявляют ответных реакций на попытки взрослого организовать их взаимодействие со сверстниками. Эти обучающиеся не откликаются на просьбы, обращения в случаях, запрещающих то или иное действие, проявляют агрессию или самоагрессию, бросают игрушки, предметы, демонстрируют деструктивные действия. Такие реакции наблюдаются при смене привычной для обучающегося обстановки, наличии рядом незнакомых людей, в шумных местах. Особенности физического и эмоционально-волевого развития обучающихся с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы, поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

У третьей группы обучающихся отсутствуют выраженные нарушения движений и моторики, они могут передвигаться самостоятельно. Моторная дефицитарность проявляется в замедленности темпа, недостаточной согласованности и координации движений. У части обучающихся также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание контактов с окружающими и другие черты, сходные с обучающимися, описанными выше. Интеллектуальное недоразвитие проявляется, преимущественно, в форме умеренной степени умственной отсталости. Большая часть обучающихся данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. У некоторых - речь может быть развита на уровне развернутого высказывания, но часто носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Другая часть обучающихся, не владея речью, может осуществлять коммуникацию при помощи естественных жестов,

графических изображений, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слов. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций, препятствуют выполнению действия как целого.

Описанные индивидуально-типологические особенности обучающихся учитывают также клинические аспекты онтогенеза, но не отражают общепринятую диагностику ОВЗ в части умственной отсталости (Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ)). Учет типологических особенностей с позиции специальной психологии и педагогики позволяет решать задачи организации условий обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации, имея в виду достаточное количество персонала и специалистов для удовлетворения потребностей в физическом сопровождении обучающихся, выбор необходимых технических средств индивидуальной помощи и обучения, планирование форм организации учебного процесса.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане учебный предмет «Адаптивная физкультура» представлен с расчетом 2 часа в неделю, 68 часов в год, продолжительность учебного года - 34 недели.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения программы учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- 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.);
- стремится помогать окружающим;
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);

- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- сознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

### **Предметные результаты**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

2. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

2.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Умение воспринимать тактильные, вестибулярные раздражители;

4. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах).

### **Базовые учебные действия**

**1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.**

- спокойное пребывание в образовательной среде;
- взаимодействие с группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнения задания;

***ориентация в учебной среде:***

- нахождение места хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

## 2. Формирование учебного поведения.

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;

## 3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося**

## СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
<b>1. Пассивное участие.</b> Ребёнок не позволяет что-либо сделать с ним.	<b>0</b>
<b>2. Пассивное соучастие.</b> Действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-либо сделать с ним).	<b>1</b>
<b>3. Активное участие.</b> Действие выполняется ребёнком:	
- со значительной помощью взрослого	<b>2</b>
- с частичной помощью взрослого	<b>3</b>

- с минимальной помощью взрослого	4
- полностью самостоятельно	5

**Оценка результативности освоения программы по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»**

Образовательные области программы	Оценка результативности освоения программы	
	1 полугодие	2 полугодие
<b>Физическая подготовка</b>		
Принятие основных исходных положений по команде учителя: «основная стойка», «стойка – ноги на ширине плеч».		
Построение в колонну, шеренгу по команде учителя		
Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем.		
Ходьба в заданном направлении (круг, змейка, диагональ).		
Бег в быстром и медленном темпе		
Прыжки на двух ногах		
Прыжки на правой, левой ноге.		
Перепрыгивание через предметы		
Ползание по прямой на животе		
Ползание на четвереньках вперёд, назад		
Перелазание через предметы		
Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз		
Прокатывание мяча		
Отбивание мяча от пола, от стены двумя руками		
Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы		
Ловля мяча двумя руками.		
<b>Коррекционные подвижные игры</b>		
Прохождение полосы препятствий.		
Соблюдение правил игры		
<b>Туризм</b>		
Узнавание предметов туристического инвентаря.		

### 5. Содержание учебного предмета

Программа «Адаптивная физкультура» включает себя разделы: «Физическая подготовка», «Подвижные игры» и «Туризм».

**Раздел 1 «Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**Раздел 2 «Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

**Раздел 3 «Туризм»** включает элементы спортивного состязания, где развиваются такие качества, как: партнерство, взаимодействие, самопомощь, ответственность; задания по преодолению препятствий, позволяют развить статические и локомоторные функции, психомоторику, тем самым помочь ребенку освоить навыки необходимые для жизненной ориентации.

№	Название раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	54
2.	Коррекционные подвижные игры	10
3.	Туризм	4
	Итого:	68

## 6. Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Задачи	Основные виды деятельности
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>			
1	Правила поведения в спортивном зале.	1.Повторить правила поведения в спортивном зале. 2.Развивать внимание, ловкость, быстроту.	
2	Оборудование физкультурного зала.	1.Закрепить знания о спортивном оборудовании для уроков физкультуры. 2.Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику безопасного поведения. 3.Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом	
<b>Построение и перестроение.</b>			
3	Строевые упражнения	1.Учить принимать исходное положение для построения: «основная стойка», стойка «ноги на ширине плеч» 2.Развивать координацию движений, общую выносливость. 3.Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
4	Построение в колонну	1.Учить строиться в колонну по одному, парами 2.Развивать координацию движений, общую выносливость 3. Воспитывать интерес к уроку.	
<b>Ходьба</b>			

5	Корректирующая ходьба	<p>1. Учить выполнять ходьбу на носках, пятках, внутреннем и наружном своде стопы, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, с поворотами</p> <p>2. Развивать равновесие и ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.</p>	
6	Ходьба с изменением темпа	<p>1. Учить выполнять ходьбу в медленном и быстром темпе</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
7	Ходьба в разном направлении	<p>1. Учить выполнять ходьбу по кругу, в колонне, змейкой, по диагонали вслед за учителем.</p> <p>2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.</p>	
<b>Бег</b>			
8	Бег на месте	<p>1. Отрабатывать навыки бега только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа, навыки бега с высоким подниманием колен, стоя на месте</p> <p>2. Развивать координацию движений рук и ног</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
9	Бег в разном направлении	<p>1. Отрабатывать навыки бега вперёд, назад, змейкой, по кругу, диагонали.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, скоростные качества</p>	

		3. Воспитывать интерес к уроку.	
<b>Прыжки.</b>			
10	Прыжки на месте	1. Учить прыгать на месте на двух ногах, с одной ноге 2. Развивать координацию и ритм движений, укреплять стопу, развивать ориентировку в пространстве 3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	
<b>Ползание, лазание</b>			
11	Ползание на животе	1. Совершенствовать навыки ползания на животе по прямой вперёд, назад. 2. Развивать силу, ловкость, координацию движений 3. Воспитывать интерес к уроку.	
12	Ползание на четвереньках.	1. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по прямой вперёд, назад. 2. Развивать силу, ловкость, координацию движений 3. Воспитывать волевые качества (терпение, смелость), внимание, целеустремленность	
<b>Броски, ловля, бросание</b>			
13	Передача мяча	1. Учить передавать мяч разных размеров в шеренге, в круге, колонне 2. Развивать глазомер, координацию и точность движений 3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

<b>Подвижные игры</b>			
14	П/и «Баскетбол».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить узнавать, передавать, ловить баскетбольный мяч, отбивать мяч от пола, бросать мяч в кольцо двумя руками.</li> <li>2. Развивать силу, ловкость, внимательность.</li> <li>3. Расширить представления по сохранению и укреплению здоровья;</li> </ol>	
15	П/и «Стоп, хоп, раз»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить действовать по сигналу</li> <li>2. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, соблюдать правила подвижной игры.</li> <li>3. Воспитывать дисциплинированность на уроке</li> </ol>	
<b>Туризм</b>			
16	Введение в туризм Просмотр фильма «Что такое туризм?»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о пользе прогулок и путешествий. Правила поведения туриста в природе: в лесу, на водоёме. Соблюдение тишины. Правила поведения при встрече с представителями животного мира. Правильное отношение к растениям. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопад, ливень, град, туман, гололёд, гроза и т. д.) Демонстрация фото походов и путешествий.</li> <li>2. Развитие познавательной и творческой активности обучающихся</li> <li>3. Воспитание коммуникативных и личностных качеств обучающихся</li> </ol>	
<b>Построение и перестроение.</b>			
17	Построение в шеренгу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить строиться в шеренгу по обозначенной линии</li> <li>2. Развивать ориентировку в пространстве</li> <li>3. Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.</li> </ol>	

18	Построение в круг	<p>1.Учить выполнять построение из шеренги в круг, построение в круг по ориентирам</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве</p> <p>3.Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.</p>	
<b>Ходьба</b>			
19	Ходьба с изменением темпа и направления	<p>1.Совершенствовать навыки ходьбы в медленном и быстром темпе по кругу (собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки), по диагонали, змейкой.</p> <p>2.Развивать равновесие, ритм и темп движений.</p> <p>3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.</p>	
20	Ходьба к предмету, между предметами	<p>1.Учить ходить по направлению к предмету, между конусами, кеглями, мячами.</p> <p>2.Развивать координацию движений, концентрацию внимания на предмете, согласованность движений рук и ног.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
21	Ходьба с гимнастической палкой	<p>1.Учить выполнять ходьбу с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.</p>	

		<p>2.Развивать правильную осанку, мелкую моторику</p> <p>3. Воспитание преодоления комплексов неуверенности, неполноценности</p>	
<b>Бег</b>			
22	Бег с изменением темпа	<p>1.Учить ускоренной ходьбе с переходом на бег, с бега на ходьбу, уменьшая или увеличивая темп0,</p> <p>2.Развивать темп и ритм движений, выносливость</p> <p>3. Воспитание преодоления комплексов неуверенности, неполноценности</p>	
23	Бег по сигналу, с остановками	<p>1.Учить бегать по кругу с остановкой по сигналу (свисток, хлопок)</p> <p>2.Развивать быстроту двигательной реакции, быстроту переключения внимания, координацию движений, устойчивость вестибулярного аппарата.</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
<b>Прыжки</b>			
24	Прыжки с продвижением вперёд, назад	<p>1.Учить прыгать на одной ноге поочерёдно, на двух ногах вперёд, назад.</p> <p>2. Развивать силу ног, ориентировку в пространстве, согласованность движений рук и ног.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
25	Прыжки с возвышенной поверхности	<p>1.Учить спрыгивать с мягкого модуля, с гимнастической скамейки двумя ногами.</p>	

		<p>2.Развивать координацию движений, согласованность движений рук и ног.</p> <p>3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.</p>	
<b>Ползание, лазание</b>			
26	Ползание в заданном направлении.	<p>1.Учить ползать вперёд, назад на животе, на четвереньках.</p> <p>2.Развитие ловкости, выносливости, координации движений.</p> <p>3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.</p>	
27	Подлезание под препятствия	<p>1.Учить подлезать под перекладину, сделанную из конусов и гимнастической палки, на животе и четвереньках, пролезать в обруч, расположенный на разной высоте.</p> <p>2.Развивать пространственный ориентир, координацию движений</p> <p>3. Воспитывать волевые качества (терпение, смелость), внимание, целеустремленность</p>	
<b>Броски, ловля, метание</b>			
28	Броски и ловля мяча двумя руками	<p>1.Учить бросать мяч двумя руками друг другу из-за головы, от груди, ловить мяч двумя руками с постепенным увеличением расстояния (с отскоком об пол)</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве, точность движений.</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
29	Броски и ловля мяча одной рукой	<p>1.Учить бросать мяч одной рукой поочерёдно друг другу, ловить мяч одной рукой с постепенным увеличением расстояния (с отскоком об пол)</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве, точность движений.</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	

<b>Подвижные игры</b>			
30	П/и «Волейбол»	<p>1. Учить узнавать, передавать, ловить волейбольный мяч, бросать мяч сверху, снизу друг другу.</p> <p>2. Развивать силу, ловкость, внимательность.</p> <p>3. Расширить представления по сохранению и укреплению здоровья;</p>	
31	П/и «Болото»	<p>1. Учить перепрыгивать из обруча в обруч на двух ногах с одной стороны физкультурного зала на другую.</p> <p>2. Развитие чувства равновесия, точности прыжков.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
<b>Туризм</b>			
32	Азбука путешественника	<p>1. Учить узнавать предметы туристического инвентаря (рюкзак, котелок, туристический коврик, палатка, верёвка, фонарик и т.д.). Учить подбирать и упаковывать необходимое снаряжение для участия в походе. Познакомить с требованиями к одежде.</p> <p>2. Развитие познавательной и творческой активности обучающихся</p> <p>3. Воспитание коммуникативных и личностных качеств обучающихся</p>	
<b>Построение, перестроение</b>			
33	Перестроения	<p>1. Учить выполнять перестроения, из шеренги в колонну, из шеренги в круг (с помощью учителя) и, наоборот.</p> <p>2. Развивать координацию движений, общую выносливость.</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	
34	Размыкание в строю.	<p>1. Учить выполнять размыкание в строю на вытянутые руки в</p>	

		<p>стороны, вперёд.</p> <p>2.Развивать координацию и точность движений.</p> <p>3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.</p>	
<b>Ходьба</b>			
35	Ходьба с предметом в руке	<p>1.Учить выполнять ходьбу за учителем с мячом в руках, выполняя действия: мяч над головой, мяч за голову, мяч внизу, перекладывая мяч из руки в руку.</p> <p>2.Развивать согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, развивать мелкую моторику кисти</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
36	Ходьба с удержанием рук в разных положениях	<p>1.Учить выполнять ходьбу с удержанием рук на голове, за головой, за спиной, на поясе, на плечах, в стороны.</p> <p>2.Развивать согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, развивать мелкую моторику кисти</p> <p>3. Воспитывать волевые качества (терпение, смелость), внимание, целеустремленность</p>	
37	Ходьба с выполнением движений рук	<p>1.Учить выполнять ходьбу с движениями рук вверх, в стороны, взмахи, вращения, с хлопками над головой, перед собой, за спиной.</p> <p>2. Развивать согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, развивать мелкую моторику кисти</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	

<b>Бег</b>			
38	Бег с предметом в руке	<p>1. Учить выполнять бег с мячом в руках в разных направлениях: вперед, назад, по кругу.</p> <p>2. Развивать координацию движений, согласованность действий рук и ног</p> <p>3. Воспитывать волевые качества (терпение, смелость), внимание, целеустремленность</p>	
39	Бег в колонне	<p>1. Учить бегать в колонне друг за другом, (парами, взявшись за руки)</p> <p>2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость.</p> <p>3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей</p>	
<b>Прыжки</b>			
40	Перепрыгивание с одной ноги на другую	<p>1. Учить перепрыгивать с одной ноги на другую, стоя на месте.</p> <p>2. Развивать ритмичность движений, укреплять свод стопы.</p> <p>3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.</p>	
<b>Ползание, лазание</b>			
41	Лазание по гимнастической стенке	<p>1. Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.</p> <p>2. Развивать координацию и согласованность движений рук и ног, укрепление свода стоп, развитие воображения.</p> <p>3. Воспитание дисциплинированности, организованности,</p>	

		трудолюбия, культуры движений.	
42	Перелазание через препятствия	1. Учить перелезать через препятствия разной высоты (мягкие модули, гимнастическая скамейка). 2. Развивать координацию и согласованность движений рук и ног 3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств	
<b>Броски, ловля, метание</b>			
43	Бросание мяча на дальность	1. Учить удерживать и бросать мяч разной величины на дальность 2. Развивать пространственный ориентир и точность движений 3. Воспитывать интерес к уроку.	
44	Броски мяча в цель	1. Отрабатывать броски мяча разной величины по обозначенной цели: футбол, обруч, кольцо. 2. Развивать пространственный ориентир и точность движений 3. Воспитывать интерес к уроку.	
45	Прокатывание мяча между предметами	1. Учить прокатывать мяч между конусами, большими мячами, вокруг обруча, гимнастической скамейки 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве 3. Воспитывать волевые качества (терпение, смелость), внимание, целеустремленность	
<b>Подвижные игры</b>			
46	П/и «Полоса препятствий».	1. Учить преодолевать разные препятствия: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, перелезание через бревно	

		и т.д. 2. Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений. 3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
47	П/и « Футбол».	1. Учить узнавать футбольный мяч, передавать мяч ногами, вести катящийся мяч ногами, принимать мяч ногами в воротах, выполнять удар по воротам с разного расстояния. 2. Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 3. Воспитывать интерес к уроку.	
48	П/и «Бросай – ка»	1. Учить перебрасывать мяч с одной половины зала на другую, выполняя правила игры 2. Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений. 3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
<b>Туризм</b>			
49	В гостях у путешественников – героев сказок	1. Описать и охарактеризовать сказочных персонажей как путешественников («Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах» и др.). Описать способы, которые использовали для путешествий (сапоги-скороходы, ковер-	

		самолет, ступа и др.). Рассказать о личных качествах сказочных героев, необходимых в путешествии (смелость, решительность, доброта и др.). Рассказать о предметах – проводниках ( клубок ниток, перья птиц и др.) 2. Развитие познавательной и творческой активности обучающихся 3. Воспитание коммуникативных и личностных качеств обучающихся	
<b>Построение, перестроение</b>			
50	Виды построений	1. Повторить виды построений: «в колонну по одному», «в колонну по два», «в шеренгу становись» 2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности	
51	Перестроения в строю	1. Выполнять простые строевые действия, выполняя ходьбу в колонне по одному, парами. Выполнять простые строевые действия, выполняя бег в колонне по одному, парами, держась за руки. Повторить перестроения из шеренги в колонну, круг. 2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности	
<b>Ходьба</b>			
52	Ходьба с перешагиванием через предметы	1. Учить во время ходьбы перешагивать через предметы разной высоты и ширины (гимнастическая палка, мяч, мягкие модули и др.) 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать волевые качества (терпение, смелость), внимание,	

		целеустремленность	
53	Ходьба по ориентирам	<p>1. Учить ходить по линиям, гимнастической скамейке, дорожке, мягким модулям с разным положением рук (на поясе, за головой, руки в стороны)</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, равновесие</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
54	Ходьба в парах	<p>1. Учить ходить парами, держась за руки вперёд, назад по прямой. Учить ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, умея разойтись, не упав.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, равновесие</p> <p>3. Воспитание преодоления комплексов неуверенности, неполноценности</p>	
<b>Бег</b>			
55	Бег по ориентирам	<p>1. Учить бегать по линиям, дорожкам разной ширины.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, равновесие</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
56	Бег с изменением темпа и направления	<p>1. Совершенствовать технику бега в медленном и быстром темпе, меняя направление движения.</p>	

		<p>2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, равновесие</p> <p>3. Воспитывать интерес к уроку.</p>	
<b>Прыжки</b>			
57	Перепрыгивание через предмет	<p>1. Учить перепрыгивать одной и двумя ногами через шнур, палку, в обруч, из обруча</p> <p>2. Развивать координацию движений, мышечную силу, укреплять свод стопы.</p> <p>3. Воспитание преодоления комплексов неуверенности, неполноценности</p>	
58	Прыжки с мячом	<p>1. Учить прыгать с мячом между ног на месте. Выполнять прыжки с мячом между ног с продвижением вперёд.</p> <p>2. Развивать координацию движений, мышечную силу, укреплять свод стопы.</p> <p>3. Воспитание преодоления комплексов неуверенности, неполноценности</p>	
<b>Ползание, лазание</b>			
59	Лазание по гимнастической скамейке	<p>1. Учить лазать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, на четвереньках.</p> <p>2. Развивать мышечную силу, координацию движений</p> <p>3. Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей</p>	
60	Ползание и лазание с	<p>1. Учить ползать по полу и гимнастической скамейке с предметом на</p>	

	предметом	спине (кольцо, мешочки с песком) 2. Развивать мышечную силу, координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
61	Ползание с последующим кувырком	1. Совершенствовать навыки ползания на матах по прямой на четвереньках, совершая в конце дистанции кувырок вперёд. 2. Развивать координацию движений, мышечную силу, укреплять свод стопы. 3. Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
<b>Броски, ловля, метание</b>			
62	Отбивание мяча от поверхности	1. Учить отбивать мяч от пола одной рукой, двумя руками. Учить бросать мяч в стену из-за головы, от груди двумя руками и ловить двумя руками без удара об пол, после удара об пол. 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость рук 3. Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
63	Подбрасывание мяча	1. Учить подбрасывать мяч разного размера над собой и ловить его двумя руками без удара об пол, ловить после удара об пол. 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость рук 3. Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в	

		преодолении трудностей	
64	Перебрасывание мяча	1.Учить перебрасывать мяч разного размера, с разного расстояния двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками; 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость рук 3.Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
<b>Подвижные игры</b>			
65	П/и «Кто дальше бросит»	1.Учить бросать мешочки на дальность, стоя в шеренге, выполняя правила игры. 2. Развивать скоростно-силовые качества, глазомер. 3.Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
66	П/и «Беги к тому, что назову»	1.Учить добегать до предмета, названного учителем 2.Развивать внимательность, наблюдательность 3.Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
67	П/и «По узенькой дорожке»	1.Учить перешагивать из круга в круг (обруч) 2.Развивать координацию движений, равновесие 3.Воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей	
<b>Туризм</b>			

68	Игра – путешествие	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Развивать функциональные способности (ходьба и бег со снаряжением и без него). Познакомить с комплексом упражнений на выносливость. Осваивать навыки, технику и способы преодоления простейших препятствий.</li><li>2.Развивать такие качества, как взаимовыручка и взаимопомощь.</li><li>3.Воспитывать коммуникативные и личностные качества обучающихся</li></ol>	
----	--------------------	---	--

## **7. Материально-техническое оснащение учебной образовательной организации включает:**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания;
- оборудование для туризма: палатка, фонарик, котелок, рюкзак.
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.