

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»**

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МКОУ «Ивановская ООШ»
Протокол №1 от 21.08.2024г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о директора школы
Сладкова Н.В.Сладкова
Приказ № 65 от 21.08.2024 г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 1-4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.
(ФГОС УО)

1) Пояснительная записка

- Рабочая программа предназначена для обучающихся с УО (вариант 2) 1-4 классов и составлена в соответствии с
- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»,
 - требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
 - с учётом планируемых результатов освоения адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2.

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей 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 дети 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 детей 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. Детям трудно понять ситуацию, вычленить 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 детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной

умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей 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 и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

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

Уровень психофизического развития детей 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 ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей 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 и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью 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 неразвитостью волевых процессов, дети 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.

В соответствии с вышеперечисленной характеристикой, дети данной категории имеют особые образовательные потребности:

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Цели программы:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Целью занятий адаптивной физической культурой определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
 2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
 3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
 4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
 5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.
- 2) **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «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 «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

3) Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1 доп, 1, - 4 классы

1 дополнительный класс-в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 66 ч

1 класс - в объёме 2 часа в неделю. Общее количество 66 ч

2 класс – в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 68 ч

3 класс - в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 68 ч

4 класс - в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 68 ч

4) Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты:

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

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

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
 - 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
 - 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Личностные результаты:

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

- как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
- название предметов одежды;
- что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
- правила поведения в спортивном зале;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- правила поведения во время подвижных игр; Предполагается то, что учащиеся будут уметь:
- выполнять команду « Становись!»;
- строиться в шеренгу, в колонну;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ; П чередовать ходьбу с бегом;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

5) Содержание учебного предмета *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. Подача 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 вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. 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, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на

вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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 плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

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, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

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

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

б) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 дополнительный класс

| Раздел | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|-----------------------|--------------|--|
| Физическая подготовка | 34 | <p>Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</p> <p>Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Выполнение Прыжков на двух ногах.</p> <p>Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>Выполнение прыжков в длину с места.</p> <p>Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> |

| | | |
|------------------------------|----|---|
| | | <p>Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> |
| Коррекционные подвижные игры | 20 | <p>Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.</p> <p>Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Отбивание волана снизу, сверху</p> <p>Игра«Стоп, хоп, раз»</p> <p>Игра«Болото»</p> <p>Игра«Полоса препятствий»</p> <p>Игра«Пятнашки»</p> <p>Игра«Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игра«Собери пирамидку»</p> <p>Игра«Бросай-ка»</p> <p>Игра«Быстрые санки»</p> <p>Игра«Строим дом»</p> |
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Чистка лыж от снега.</p> <p>Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>Выполнение ступающего шага.</p> <p>Выполнение скользящего шага.</p> <p>Выполнение попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнение бесшажного хода.</p> <p>Выполнение подъёмов ступающим шагом («лесенкой», «полуёлочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», «падением»).</p> |

| | | |
|-------------------------------|-----------|--|
| Общее количество часов | 66 | |
|-------------------------------|-----------|--|

1 класс

| Раздел | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|-----------------------|---------------------|---|
| Физическая подготовка | 34 | <p>Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</p> <p>Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в тороны).</p> <p>Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Выполнение Прыжков на двух ногах.</p> <p>Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>Выполнение прыжков в длину с места.</p> <p>Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> |

| | | |
|-------------------------------|-----------|--|
| Коррекционные подвижные игры | 20 | <p>Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.</p> <p>Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Отбивание волана снизу, сверху</p> <p>Игра«Стоп, хоп, раз»</p> <p>Игра«Болото»</p> <p>Игра«Полоса препятствий»</p> <p>Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игра«Собери пирамидку»</p> <p>Игра«Бросай-ка»</p> <p>Игра«Быстрые санки»</p> <p>Игра«Строим дом»</p> |
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Чистка лыж от снега.</p> <p>Выполнение ступающего шага.</p> <p>Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>Выполнение скользящего шага</p> <p>Выполнение попеременного двушажного хода.</p> <p>Выполнение бесшажного хода.</p> <p>Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p> |
| Общее количество часов | 66 | |

2 класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|--------------|---|
| Коррекционные подвижные игры. | 22 | <p>Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз», Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки», Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка», Игра«Быстрые санки», Игра«Строим дом»</p> |
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой») Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p> |

| | | |
|--------------------------------------|------------------|---|
| <p>Физическая подготовка</p> | <p>34</p> | <p>Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> |
| <p>Общее количество часов</p> | <p>68</p> | |

3 класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|--------------|--|
| Коррекционные подвижные игры. | 22 | <p>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.</p> |
| | | <p>Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра «Стоп, хоп, раз», Игра«Болото», Игра«Полоса препятствий», Игра «Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки» Игра «Собери пирамидку», Игра«Бросай-ка», Игра«Быстрые санки», Игра «Строим дом»</p> |
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой») Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p> |

| | | |
|--------------------------------------|------------------|--|
| <p>Физическая подготовка</p> | <p>34</p> | <p>Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение вися на рейке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение бросания мяча на дальность.</p> |
| <p>Общее количество часов</p> | <p>68</p> | <p>Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> |

4 класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|--------------|---|
| Коррекционные подвижные игры. | 22 | <p>Передача баскетбольного мяча без отскока 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. Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз» Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»</p> |
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода.</p> |

| | | |
|------------------------------|-----------|---|
| | | <p>Выполнение бесшажного хода.</p> <p>Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p> |
| Физическая подготовка | 34 | <p>Выполнения построения и перестроения</p> <p>Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>Выполнение круговых движений кистью.</p> <p>Выполнение движений плечами.</p> <p>Выполнение движений головой</p> <p>Выполнение поворотов туловищем</p> <p>Выполнение наклонов туловищем.</p> <p>Выполнение движений стопами.</p> <p>Выполнение приседания</p> <p>Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</p> <p>Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>Выполнение Прыжков на двух ногах.</p> <p>Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>Выполнение прыжков в длину с места, с разбега.</p> <p>Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Выполнение вися на рейке. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>Выполнение бросания мяча на дальность.</p> <p>Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p> |
|--|--|--|