## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Министерство образования Самарской области Юго-Западное управление ГБОУ ООШ с.Абашево

РАССМОТРЕНО на заседании МО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
	заместитель директора по УВР	директор школы
(Л.А.Адоевская)		(Г.В.Суворова)
Протокол № 1	от "29" августа 2024 г.	Приказ № 61-од
от" 29»августа 2024 г <u>.</u>		от "30" августа 2024 г.

О=ГБОУ ООШ с.Абашево,

CN=Суворова Галина

Владимировна, E=so\_abash\_sch\_hvr@samara.ed

u.ru

00de73c456338c1e08c

2024-09-16 09:39:02

Адаптированная 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 Закон «Об образовании в Российской Федерации № 273

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

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

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая полготовка".

Содержание раздела "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.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

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.

#### 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.

## Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1доп, 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 1 часа в неделю. Общее количество 34 ч
- 4 класс в объеме 1 часа в неделю. Общее количество 34 ч

## 2) 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 «Соблюдение правил игры в игре-эстафете «Собери пирамидку»:

бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

#### 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, пазание, 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.

### 3). Планируемые 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;
- 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;

# 4) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

## 1 дополнительный класс

Раздел	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся
	часов	
Физическая подготовка	34	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 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.
Коррекционные подвижные игры	20	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«Полоса препятствий» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Боросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	12	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).
Общее количество часов	66	

класс

Раздел	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся
	часов	
Физическая подготовка	34	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.
Коррекционные подвижные игры	20	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«Полоса препятствий» Игра«Полоса препятствий» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Боросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	12	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).
Общее количество часов	66	

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Коррекционные подвижные игры.	22	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»

Лыжная подготовка	12	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).
Физическая подготовка	34	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 движений стопами. Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. 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.

Наименование	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся
разделов и тем	часов	
учебного предмета		
Коррекционные подвижные игры.	11	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.
		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»
Лыжная подготовка	5	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).

Физическая подготовка	18	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 виса на рейке Выполнение виса на рейке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнеие ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение бросания мяча на дальность. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.

4 класс

Наименование	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся
разделов и тем	часов	
учебного предмета		
Коррекционные подвижные игры.	11	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.
		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»
Лыжная подготовка	5	Чистка лыж от снега.
		Выполнение ступающего шага.
		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.
		Выполнение скользящего шага

	10	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).
Физическая подготовка	18	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 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 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 двух ногах. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение пазания по гимнастической стенке

Выполнение виса 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.  Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.

25	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1	Уметь выполнять упражнения: Пас ведущей ногой в	Формировать установки на безопасный,	Развитие скоростных и координационных способностей:
26	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	ворота. Пас ведущей ногой в парах. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами.	здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
27	Бадминтон. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1	Уметь выполнять упражнения с	Формировать установки на	Развитие скоростных и координационных
28	Удар по волану: нижняя, верхняя подача.	1	воланом бадминтона.	безопасный, здоровый образ	способностей: дифференцирование
29	Отбивание волана снизу, сверху.	1		жизни, работе	пространственных и
30	Игра в паре.	1		на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	силовых параметров движения.
31	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп,	1	Уметь играть в	Формировать	Развитие скоростных
32	раз» Соблюдение правил игры «Болото»	1	спортивные игры.	навыки сотрудничества	и координационных способностей:

33	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		с взрослыми и сверстниками в разных	дифференцирование пространственных и силовых параметров
34	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		социальных	движения.
35	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		ситуациях	
36	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1			
37	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1			
38	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1			
39	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1			
	Лыжная подготовка 12 ч	I			
40	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	Выполнять ор- ганизационные	Развитие мотивов учеб-	Коррекционно- развивающие
41	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	требования на	ной	упражнения:
42	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	уроках, посвященных лыжной подго-	деятельности и осознание личностного	основные положения и движения головы, конечностей и
43	Чистка лыж от снега.	1	товке, готовить лыжный ин- вентарь к экс- плуатации	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества	туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

44 45 46 47 48 49 50 51	Стояние на параллельно лежащих лыжах.  Выполнение ступающего шага.  Выполнение поворотов, стоя на лыжах.  Выполнение скользящего шага  Выполнение попеременного двушажного  Выполнение бесшажного хода.  Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).  Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом, попеременным, бесшажным ходом, как с лыжными палками, так и без них	со сверстниками и взрослыми в разных социальных социальных ситуациях Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Коррекционно- развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
52	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Формировать установки на безопасный, здоровый образ	Развитие координационных и силовых способностей.

				жизни, работе	Коррекционная игра
				на результат,	для активизации
				бережному	речевой деятельности
				отношению к	«Хитрая лиса»
				материальным	William Incan
				и духовным	
				ценностям.	
53	Ходьба с удержанием рук за спиной	1	Уметь: выполнять	Формировать	Развитие
33	(на поясе, на голове, в стороны).	1	ходьбу по	установки на	координационных и
	(на полес, на голове, в стороны).		гимнастической	безопасный,	силовых
			скамейке	здоровый образ	способностей.
			CRAWCIRC	жизни, работе	Коррекционная игра
				на результат,	для активизации
				на результат, бережному	речевой деятельности
				отношению к	речевой деятельности «Хитрая лиса»
					«хитрая лиса»
				материальным	
				и духовным ценностям.	
54	Движения руками при ходьбе: взмахи,	1	Уметь: выполнять	Формировать	Развитие
34	вращения, отведение рук назад, в	1	движения руками	установки на	координационных и
	стороны, подъем вверх		при ходьбе.	установки на безопасный,	координационных и силовых
	стороны, подвем вверх		при ходьос.	здоровый образ	способностей.
				• •	
				жизни, работе	Коррекционная игра
				на результат, бережному	для активизации речевой деятельности
				•	_
				отношению к	«Хитрая лиса»
				материальным	
				и духовным	
55	Volume a popular maron, no maron	1	VMOTE : DE HIGHE	ценностям.	Развитие общей
33	Ходьба ровным шагом, на носках,	1	Уметь: выполнять	Формирование	,
	пятках, высоко поднимая бедро,		ходьбу ровным	гигиенических понятий и	выносливости. Развитие
	захлестывая голень, приставным		шагом ОРУ,	и инткноп	газвитие

			~ ~	D	U
	шагом, широким шагом, в полу		ходьба и бег.	навыков. Виды	сердечнососудистой и
	приседе, приседе.			основных	дыхательной систем.
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
					Коррекционная игра
					для развития
					способности
					ориентирования в
					пространстве
56	Ходьба ровным шагом, на носках,	1	Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
	пятках, высоко поднимая бедро,		ходьбу ровным	гигиенических	выносливости.
	захлестывая голень, приставным		шагом ОРУ,	понятий и	Развитие
	шагом, широким шагом, в полу		ходьба и бег.	навыков. Виды	сердечнососудистой и
	приседе, приседе.			основных	дыхательной систем.
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
					Коррекционная игра
					для развития
					способности
					ориентирования в
					пространстве
57	Ходьба в умеренном (медленном,	1	Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
	быстром) темпе		ходьбу ровным	гигиенических	выносливости.
	- /		шагом ОРУ,	понятий и	Развитие
			ходьба и бег.	навыков. Виды	сердечнососудистой и
				основных	дыхательной систем.
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
					Коррекционная игра
					для развития
					способности
					ориентирования в

					пространстве
58	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	Уметь: выполнять ходьбу с изменением темпа, направления движения.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
59	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	Уметь: выполнять ходьбу с изменением темпа, направления движения.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
60	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Уметь: выполнять бег в умеренном темпе.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.

					Коррекционная игра
					для развития
					способности
					ориентирования в
					пространстве
61	Прыжки на двух ногах (с одной ноги	1	Уметь: выполнять	Овладение	Развитие скоростно-
	на другую).		прыжки на двух	навыками	силовых способностей
			ногах на месте и	коммуникации	ног, координационных
			через веревочки с	и принятыми	способностей.
			продвижением	нормами	Коррекционная игра
			вперед. Ходьбу	социального	для развития
			приставным	взаимодействия	тактильно-
			шагом правое,		кинестетической
			левое плечо		способности рук
			вперед		«Горячий камень».
62	Прыжки на двух ногах на месте (с	1	Уметь: выполнять	Овладение	Развитие скоростно-
	поворотами, с движениями рук), с		прыжки на двух	навыками	силовых способностей
	продвижением вперед (назад, вправо,		ногах на месте и	коммуникации	ног, координационных
	влево).		через веревочки с	и принятыми	способностей.
			продвижением	нормами	Коррекционная игра
			вперед. Ходьбу	социального	для развития
			приставным	взаимодействия	тактильно-
			шагом правое,		кинестетической
			левое плечо		способности рук
			вперед		«Горячий камень».
63	Прыжки на одной ноге на месте, с	1	Уметь: выполнять	Овладение	Развитие скоростно-
	продвижением вперед (назад, вправо,		прыжки на двух	навыками	силовых способностей
	влево)).		ногах на месте и	коммуникации	ног, координационных
			через веревочки с	и принятыми	способностей.
			продвижением	нормами	Коррекционная игра
			вперед. Ходьбу	социального	для развития
			приставным	взаимодействия	тактильно-

			шагом правое, левое плечо вперед		кинестетической способности рук «Горячий камень».
64	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места	1	Уметь: выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.	Формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Развитие скоростно- силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра «Невод» для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
65	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1	Уметь: выполнять ползание по гимнастический скамейке на четвереньках	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
66	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	Уметь: выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности

				бережному	
				отношению к	
				материальным	
				и духовным	
				ценностям.	
67	Контрольный урок	1	Уметь выполнять	Формировать	Развитие
			физические	установки на	координационных
			упражнения.	безопасный,	способностей.
				здоровый образ	Коррекционная игра
				жизни, работе	для активизации
				на результат,	речевой деятельности
				бережному	
				отношению к	
				материальным	
				и духовным	
				ценностям.	
68	Эстафета «Веселые старты»		Уметь играть в	Формировать	Развитие скоростных
			спортивные игры.	навыки	и координационных
				сотрудничества	способностей:
				с взрослыми и	дифференцирование
				сверстниками в	пространственных и
				разных	силовых параметров
				социальных	движения.
				ситуациях	

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Личностные результаты	Коррекционные задачи
1		Принятие исходного положения для	1	Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
		построения и перестроения.		строевые	гигиенических	выносливости.
				упражнения	понятий и	Развитие

	Размыкание на вытянутые руки в		(Построение в	навыков. Виды	сердечнососудистой и
	стороны, на вытянутые руки вперед.		колонну), ходьбу	основных	дыхательной систем.
			за учителем в	движений	
			колонне по	человека	
			одному в обход		
			зала (темп		
			умеренный).		
2		1	Повторение	Формировать	ОРУ, ходьба и бег.
	Пууулдануууу ул ул улдануулуулд		Дыхательных	навыки	Коррекция
	Дыхательные упражнения.		упражнений	сотрудничества	двигательных
			Комплекс ОРУ со	с взрослыми и	нарушений.
			скакалками	сверстниками в	Коррекционная игра
				разных	для активизации
				социальных	психических
				ситуациях»	процессов:
					восприятия, внимания,
					памяти
3		1	Выполнение	Формировать	Коррекция
	Круговые движения кистью.		корригирующих	навыки	двигательных
	T.		упражнений для	сотрудничества	нарушений. Развитие
	Движения плечами.		развития мышц	с взрослыми и	гибкости.
			рук, плеча, шеи.	сверстниками в	Коррекционная игра
			Комплекс ОРУ со	разных	для активизации
	Движения головой		скакалками.	социальных	психических
				ситуациях»	процессов:
					восприятия, внимания,
					памяти
4		1	Выполнение	Формировать	Коррекция
	Повороты туловища вправо (влево).		Корригирующие	навыки	двигательных

5	Круговые движения прямыми руками	1	упражнения для	сотрудничества	нарушений. Развитие
	вперед (назад).		развития мышц	с взрослыми и	гибкости.
	Наклоны туловища в сочетании с		туловища	сверстниками в	Коррекционная игра
				разных	для активизации
	поворотами.			социальных	психических
				ситуациях»	процессов:
				, and the second	восприятия, внимания,
					памяти
6	Движения стопами: поднимание,	1	Выполнение	Формировать	Коррекция
	опускание, наклоны, круговые		Корригирующие	навыки	двигательных
	движения.		упражнения для	сотрудничества	нарушений. Развитие
	Приседание		развития мышц	с взрослыми и	гибкости.
	приседание		НОГ	сверстниками в	Коррекционная игра
				разных	для активизации
				социальных	психических
				ситуациях»	процессов:
					восприятия, внимания,
					памяти
7	Ходьба с высоким подниманием	1	Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
	колен.		ходьбу за	гигиенических	выносливости.
	Ходьба по доске, лежащей на полу.		учителем в	понятий и	Развитие
			колонне по	навыков. Виды	сердечнососудистой и
			одному в обход	основных	дыхательной систем.
	77 6		зала (темп	движений	Опосредованное
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	умеренный).	человека	закаливание.
	Ходьба с удержанием рук за спиной		Ходьбу с		Коррекционная игра
	(на поясе, на голове, в стороны).		высоким		для развития
			подниманием		способности
			колен, с		ориентирования в

9	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.  Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	изменением темпа, по гимнастической скамейке		пространстве.
	Коррекционные подвижные игры. Элементы	спортив	ных игр. 11 ч		
10	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. С отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	1	Уметь выполнять: упражнения: Броски мяча об пол. Броски мяча об пол и ловля двумя руками,	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных	Развитие координационных способностей. Развитие скоростносиловых способностей ног. Коррекционная
11	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами	социальных ситуациях»»	игра «Перебежки в парах» для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
12	Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	Уметь выполнять упражнения: Броски мяча снизу двумя руками о стену.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и
13	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	Перебрасывание мяча снизу в парах. Подбрасывание и прием	на результат, бережному отношению к материальным и духовным	силовых параметров движения. Коррекционная игра «Части тела» для активизации

			волейбольного	ценностям.	психических
			мяча.		процессов:
					восприятия, внимания,
					памяти.
14	Выполнение удара в ворота с места	1	Уметь выполнять	Формировать	Развитие скоростных и
	(пустые ворота, с вратарём)		упражнения: Пас	установки на	координационных
			ведущей ногой в	безопасный,	способностей:
			ворота.	здоровый образ	дифференцирование
			Пас ведущей	жизни, работе	пространственных и
			ногой в парах.	на результат,	силовых параметров
	Приём мяча, стоя в воротах: ловля		Броски мяча от	бережному	движения.
	мяча руками, отбивание мяча ногой,		головы двумя	отношению к	
	руками.		руками с отскока	материальным	
			от пола в парах.	и духовным	
			Отбивание мяча	ценностям»	
15	Ведение мяча.	1	ногой, ведение	Формировать	Развитие скоростных и
			мяча, выполнение	установки на	координационных
			передачи	безопасный,	способностей:
			партнеру	здоровый образ	дифференцирование
			Комплекс ОРУ со	жизни, работе	пространственных и
			средними	на результат,	силовых параметров
			мячами.	бережному	движения.
				отношению к	
				материальным	
				и духовным	
				ценностям»	
16	Игра в бадминтон.	1		Формировать	Развитие скоростных и
	Отбуранна радана аннау аражуу		***	установки на	координационных
	Отбивание волана снизу, сверху		Уметь выполнять	безопасный,	способностей:
			упражнения с	здоровый образ	дифференцирование

			воланом	жизни, работе	пространственных и
			бадминтона.	на результат,	силовых параметров
			Играть в	бережному	движения.
			бадминтон.	отношению к	
				материальным	
				и духовным	
				ценностям»	
17	Игра «Стоп, хоп, раз»,	1	Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки	Развитие скоростных в координационных
18	Игра«Болото»	1	- 1 1	сотрудничества	способностей:
	Игра«Полоса препятствий»			с взрослыми и сверстниками в разных	дифференцирование пространственных и силовых параметров
19	Игра «Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки»	1	_	социальных ситуациях	движения.
20	Игра «Собери пирамидку», Игра«Бросай-ка»,	1			
	Лыжная подготовка 5	<u> </u> Ч			
21	Инструктаж по технике безопасности Чистка лыж от снега.	1	Выполнять ор- ганизационные требования на	Развитие мотивов учеб- ной	Коррекционно- развивающие упражнения: основнь

22		1	уроках,	деятельности и	положения и движения
	Ступающий шаг.	•	посвященных	осознание	головы, конечностей и
			лыжной подго-	личностного	туловища,
			товке, готовить	смысла учения,	выполняемые на месте;
			лыжный ин-	принятие и	на коррекцию и
			вентарь к экс-	освоение	формирование
			плуатации	социальной	правильной осанки.
				роли	1
				обучающегося,	
				развитие	
				навыков	
				сотрудничества	
				co	
				сверстниками и	
	Выполнение поворотов, стоя на			взрослыми в	
	лыжах.			разных	
				социальных	
				ситуациях	
23	Выполнение скользящего шага	1	Знать, как ра-	Развитие	Коррекционно-
	Выполнение попеременного		ботают руки с	мотивов учеб-	развивающие
	двушажного		лыжными	ной	упражнения: основные
			палками, как	деятельности и	положения и движения
2.1	D	- 1	передвигаться	осознание	головы, конечностей и
24	Выполнение бесшажного хода.	I	ступающим и	личностного	туловища,
	Преодоление подъемов ступающим		скользящим	смысла учения,	выполняемые на месте;
	шагом («лесенкой»,		шагом,	развитие	на коррекцию и
	Преодоление подъемов		попеременным,	навыков	формирование
	(«полуёлочкой», «елочкой»).		бесшажным	сотрудничества	правильной осанки.
			ходом, как с	СО	
			лыжными	сверстниками и	
25	Виновнания торможения нем опуска	1	палками, так и без	взрослыми в	
23	Выполнение торможения при спуске	1	них	разных	

	со склона нажимом палок («полуплугом") Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («плугом")  Физическая подготовка	Q		социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
26	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.  Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Уметь: выполнять бег в разном темпе	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
27	Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге.	1	Уметь: выполнять разные виды прыжков .	ценностям. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации
29	Прыжки через обруч Игры с прыжками Прыжки в длину с места, с разбега.	1		на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	речевой деятельности «Хитрая лиса»

			Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
			ползание на	гигиенических	выносливости.
			животе, на	понятий и	Развитие
			четвереньках	навыков. Виды	сердечнососудистой и
			Тетвереньках	основных	дыхательной систем.
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
				16.10 Dena	Коррекционная игра
					для развития
					способности
	Ползания на животе, на четвереньках.				ориентирования в
	Tronsumm nu mnbore, nu rerbepenbaux.				пространстве
30		1	Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
			Лазанье по	гигиенических	выносливости.
			гимнастической	понятий и	Развитие
			стенке	навыков. Виды	сердечнососудистой и
				основных	дыхательной систем.
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
					Коррекционная игра
					для развития
					способности
	Лазание по гимнастической стенке				ориентирования в
					пространстве
31		1	Уметь: выполнять	Овладение	Развитие скоростно-
			вис на рейке	навыками	силовых способностей
				коммуникации	ног, координационных
				и принятыми	способностей.
				нормами	Коррекционная игра
				социального	для развития
	Вис на рейке			взаимодействия	тактильно-
					кинестетической

					способности рук «Горячий камень».
32	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Уметь: выполнять передачу предметов в шеренге	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно- силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук «Горячий камень».
33	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	Уметь: выполнять броски и ловлю среднего, маленького мяча, бросание мяча на дальность,	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального	Развитие скоростно- силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития
34	Бросание мяча на дальность.  Сбивание предметов большим(малым) мячом	1	сбивание предметов мячом.	взаимодействия	тактильно- кинестетической способности рук «Горячий камень».

4 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во	Предметные	Личностные	Коррекционные задачи
	проведения		часов	результаты	результаты	

1	Принятие исходного положения для	1	Уметь: выполнять	Виды основных	Развитие общей
	построения и перестроения.		строевые	движений	выносливости.
	Размыкание на вытянутые руки в		упражнения	человека	Развитие
	стороны, на вытянутые руки вперед.		(Построение в		сердечнососудистой и
	стороны, на вытинутые руки вперед.		колонну), ходьбу		дыхательной систем.
			за учителем в		
			колонне по		
			одному в обход		
			зала (темп		
			умеренный).		
2		1	Выполнение	Формировать	ОРУ, ходьба и бег.
	Дыхательные упражнения.		дыхательных	навыки	Коррекция
			упражнений	сотрудничества	двигательных

						U
		TC			с взрослыми и	нарушений.
		Круговые движения кистью.			сверстниками в	Коррекционная игра
					разных	для активизации
					социальных	психических
					ситуациях»	процессов:
						восприятия, внимания,
						памяти
				Выполнение	Формировать	Коррекция
				корригирующих	навыки	двигательных
				упражнений для	сотрудничества	нарушений. Развитие
3			1	развития мышц	с взрослыми и	гибкости.
		Движения плечами.		рук, плеча, шеи.	сверстниками в	Коррекционная игра
				Комплекс ОРУ со	разных	для активизации
				скакалками.	социальных	психических
		Движения головой			ситуациях»	процессов:
					-	восприятия, внимания,
						памяти
4			1	Выполнение	Формировать	Коррекция
		Повороты туловища вправо (влево).		Корригирующие	навыки	двигательных
		Круговые движения прямыми руками		упражнения для	сотрудничества	нарушений. Развитие
		вперед (назад).		развития мышц	с взрослыми и	гибкости.
				туловища	сверстниками в	Коррекционная игра
					разных	для активизации
5		Наклоны туловища в сочетании с	1		социальных	психических
		поворотами.			ситуациях»	процессов:
		Движения стопами: поднимание,				восприятия, внимания,
		опускание, наклоны, круговые				памяти
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		Выполнение	Формировать	Коррекция
		движения.		Корригирующие	навыки	двигательных
				упражнения для	сотрудничества	нарушений. Развитие
				развития мышц	с взрослыми и	гибкости.
	l .	I .	l			

6	Придологии	1	HOE	OD OB OBLITICO VII D	Vonnovivvouvog veno
0	Приседание	1	НОГ	сверстниками в	Коррекционная игра
	Ходьба с высоким подниманием			разных	для активизации
	колен.			социальных	психических
				ситуациях»	процессов:
					восприятия, внимания,
					памяти
			Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
			ходьбу за	гигиенических	выносливости.
			учителем в	понятий и	Развитие
7	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	колонне по	навыков. Виды	сердечнососудистой и
	Ходьба по гимнастической скамейке.		одному в обход	основных	дыхательной систем.
			зала (темп	движений	Опосредованное
			умеренный).	человека	закаливание.
			Ходьбу с		Коррекционная игра
8	V	1	высоким		для развития
0	Ходьба с удержанием рук за спиной	1	подниманием		способности
	(на поясе, на голове, в стороны).		колен, с		ориентирования в
	Ходьба в умеренном (медленном,		изменением		пространстве.
	быстром) темпе.		темпа, по		
			гимнастической		
	Y		скамейке		
9	Ходьба с изменением темпа,	1			
	направления движения.				
	Коррекционные подвижные игры. Элементы	спортив	<u> </u> ных игр. 22 ч		
	· r r · · · · · · · · · · · · · · · · ·	F	r · - <b>-</b>		
10	Передача баскетбольного мяча без	1	Уметь выполнять:	Формировать	Развитие
	отскока от пола. С отскоком от пола.		упражнения:	навыки	координационных
	Ловля баскетбольного мяча без		Броски мяча об	сотрудничества	способностей.
			пол. Броски мяча	с взрослыми и	Развитие скоростно-

	отскока от пола. с отскоком от пола.		об пол и ловля	сверстниками в	силовых способностей
	Отбивание баскетбольного мяча от		двумя руками,	разных	ног. Коррекционная
	пола одной рукой.		подбрасывание	социальных	игра «Перебежки в
	norm egatori pytioni		мяча вверх и	ситуациях»»	парах» для
			ловля двумя		формирования
11		1	руками. Комплекс		способности вести
	Ведение баскетбольного мяча по		ОРУ с большими		совместные действия с
	прямой.		мячами		партнером, развитие
	Броски мяча в кольцо двумя руками				точности движений
	produit in a b notable Apjim pjimin		Уметь выполнять	Формировать	Развитие скоростных и
			упражнения:	установки на	координационных
12	Подача волейбольного мяча (сверху,	1	Броски мяча	безопасный,	способностей:
	снизу).		снизу двумя	здоровый образ	дифференцирование
			руками о стену.	жизни, работе	пространственных и
			Перебрасывание	на результат,	силовых параметров
			мяча снизу в	бережному	движения.
			парах.	отношению к	Коррекционная игра
			Подбрасывание и	материальным	«Части тела»
			прием	и духовным	для активизации
	Приём волейбольного мяча (сверху,		волейбольного	ценностям.	психических
	снизу).		мяча.		процессов:
	37				восприятия, внимания,
					памяти.
13	Выполнение удара в ворота с места	1	Уметь выполнять	Формировать	Развитие скоростных и
	(пустые ворота, с вратарём)		упражнения: Пас	установки на	координационных
			ведущей ногой в	безопасный,	способностей:
			ворота.	здоровый образ	дифференцирование
	Приём мяча, стоя в воротах: ловля		Пас ведущей	жизни, работе	пространственных и
	мяча руками, отбивание мяча ногой,		ногой в парах.	на результат,	силовых параметров
	руками.		Броски мяча от	бережному	движения.
			головы двумя	отношению к	
			руками с отскока	материальным	

			от пола в парах. Отбивание мяча	и духовным ценностям»	
14	Выполнение передачи мяча партнёру.	1	ногой, ведение мяча, выполнение передачи партнеру Комплекс ОРУ со средними мячами.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
15	Отбивание волана снизу, сверху	1	Уметь выполнять упражнения с воланом бадминтона. Играть в бадминтон.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
16	Игра «Стоп, хоп, раз», Игра«Болото»	1	Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки сотрудничества	Развитие скоростных и координационных способностей:

17	Игра«Полоса препятствий» Игра «Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки» Игра «Собери пирамидку»,	1		с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
19	Игра«Бросай-ка», Игра «Строим дом» Игра-эстафете «Быстрые сани»	1			
	Лыжная подготовка 5	[			
20	Инструктаж по технике безопасности Чистка лыж от снега.	1	Выполнять организационные требования на	Развитие мотивов учеб- ной	Коррекционно- развивающие упражнения: основные
21	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1	уроках, посвященных лыжной подго- товке, готовить лыжный ин- вентарь к экс- плуатации	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

			T		_
				взрослыми в	
				разных	
				социальных	
				ситуациях	
22	Выполнение скользящего шага	1	Уметь выполнять	Развитие	Коррекционно-
	Выполнение попеременного		упражнения с	мотивов учеб-	развивающие
	двушажного		лыжными	ной	упражнения: основные
			палками, уметь	деятельности и	положения и движения
			передвигаться	осознание	головы, конечностей и
23	Выполнение бесшажного хода.	1	ступающим и	личностного	туловища,
	Преодоление подъемов ступающим		скользящим	смысла учения,	выполняемые на месте;
	шагом («лесенкой»,		шагом,	развитие	на коррекцию и
	, ,		попеременным,	навыков	формирование
			бесшажным	сотрудничества	правильной осанки.
24	Преодоление подъемов	1	ходом, как с	co	
	(«полуёлочкой», «елочкой»).		лыжными	сверстниками и	
	Выполнение торможения при спуске		палками, так и без	взрослыми в	
	со склона нажимом палок		них	разных	
				социальных	
	(«полуплугом")			ситуациях,	
				формирование	
				установки на	
				безопасный и	
				здоровый образ	
				ингиж	
	Физическая подготовка	17			
25	Бег в умеренном (медленном,	1	Уметь: выполнять	Формировать	Развитие
	быстром) темпе.		бег в разном	установки на	координационных и
	, ,		темпе	безопасный,	силовых способностей.

				здоровый образ	Коррекционная игра
				жизни, работе	для активизации
				на результат,	речевой деятельности
				бережному	«Хитрая лиса»
				отношению к	
	Бег с изменением темпа и направления			материальным	
	движения.			и духовным	
				ценностям.	
26	Прыжки на двух ногах.	1	Уметь: выполнять	Формировать	Развитие
	прыжки на двух ногах.		разные виды	установки на	координационных и
	Прыжки на одной ноге.		прыжков	безопасный,	силовых способностей.
				здоровый образ	Коррекционная игра
				жизни, работе	для активизации
27	Прыжки через обруч	1		на результат,	речевой деятельности
	Игры с прыжками			бережному	«Хитрая лиса»
				отношению к	
				материальным	
28	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		и духовным	
				ценностям.	
			Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
			ползание на	гигиенических	выносливости.
			животе, на	понятий и	Развитие
			четвереньках	навыков. Виды	сердечнососудистой и
				основных	дыхательной систем.
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
					Коррекционная игра
					для развития
	Ползания на животе, на четвереньках.				способности
					ориентирования в
					пространстве

29		1	Уметь: выполнять	Формирование	Развитие общей
2)		1	Лазанье по	гигиенических	выносливости.
			гимнастической	понятий и	выносливости. Развитие
				навыков. Виды	
			стенке		сердечнососудистой и дыхательной систем.
				основных	, ,
				движений	Опосредованное
				человека	закаливание.
					Коррекционная игра
					для развития
					способности
	Лазание по гимнастической стенке				ориентирования в
20			**		пространстве
30		1	Уметь: выполнять	Овладение	Развитие скоростно-
			вис на рейке	навыками	силовых способностей
				коммуникации	ног, координационных
				и принятыми	способностей.
				нормами	Коррекционная игра
				социального	для развития
				взаимодействия	тактильно-
					кинестетической
	Вис на рейке				способности рук
					«Горячий камень».
			Уметь: выполнять	Овладение	Развитие скоростно-
			передачу	навыками	силовых способностей
			предметов в	коммуникации	ног, координационных
			шеренге	и принятыми	способностей.
				нормами	Коррекционная игра
				социального	для развития
	Передача предметов в шеренге (по			взаимодействия	тактильно-
	кругу, в колонне).				кинестетической
					способности рук
					«Горячий камень».

31	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	Уметь: выполнять броски и ловлю среднего, маленького мяча, бросание мяча на дальность,	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального	Развитие скоростно- силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития
32	Бросание мяча на дальность.	1	сбивание предметов мячом.	взаимодействия	тактильно- кинестетической способности рук
33	Сбивание предметов большим(малым) мячом	1			«Горячий камень».
34	Упражнение на дыхание	1	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности