

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Владивостокский государственный университет

О.А. Барабаш, Н.В. Мазитова, Г.И. Высовень

**ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ
ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ).
ПЕРВЫЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

Вариант 1, 2

Электронное
учебное пособие

Владивосток
2024

ISBN 978-5-9736-0724-1



Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Владивостокский государственный университет»

О.А. Барабаш, Н.В. Мазитова, Г.И. Высовень

**ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ).
ПЕРВЫЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

Вариант 1, 2

Электронное учебное пособие

Владивосток
Издательство ВВГУ
2024

УДК 376.4:796
ББК 74.556+74.267.5
Б24

Рецензенты: *И.В. Пенькова*, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»;
Т.Н. Власенко, канд. пед. наук, и.о. директора департамента валеологии Дальневосточного федерального университета

Барабаш, Ольга Алексеевна
Б24 **Планирование содержания предметной области «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Первый и дополнительный класс. Вариант 1, 2. : электронное учебное пособие / О.А. Барабаш, Н.В. Мазитова, Г.И. Высовень; Владивостокский государственный университет; Электрон. текст. дан. (1 файл: 1,24 Мб). – Владивосток: Изд-во ВВГУ, 2024. – 1 электрон., опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 500 МГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280×1024 High Color (32 bit); 5 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог.**

ISBN 978-5-9736-0724-1

В учебном пособии представлено поурочное планирование содержания предметной области «Физическая культура», даны цели и задачи учебного предмета, показано место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебных планах варианта 1 и 2, дана характеристика личностных, предметных результатов освоения адаптивной физической культуры, содержание разделов программы и планируемые результаты освоения предмета.

Для студентов вузов, обучающихся на направлении подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», преподавателей, учителей физической культуры.

УДК 376.4:796
ББК 74.556+74.267.5

Электронное учебное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: Pentium 3 и выше, 500 МГц; 15,6 Мб; 5 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280×1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. Операционная система: Windows 10.

Программное обеспечение: Internet Explorer 8 и выше или другой браузер; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог.

ISBN 978-5-9736-0724-1

© О.А. Барабаш, Н.В. Мазитова, Г.И. Высовень, текст, 2024

© ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», оформление, 2024

Редактор И.Г. Шабунина

Компьютерная верстка М.А. Портновой

Владивостокский государственный университет (ВВГУ)

690014, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41

Тел./факс: (423)240-40-54

Подписано к использованию 2024 г.

Объем 1,24 Мб. Усл.-печ. л. 8,69.

Уч.-изд. л. 9,00. Тираж 300 (I – 25) экз.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 4 |
| I. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Вариант 1) | 5 |
| 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПЕРВОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА | 5 |
| 1.1. Пояснительная записка | 5 |
| 1.2. Основное содержание планирования для 1-го класса | 9 |
| 1.3. Календарно-тематическое планирование | 11 |
| 1.4. Раздел планирования «Коньки» | 32 |
| 1.5. Основное содержание планирования для дополнительного класса | 41 |
| 1.6. Календарно-тематическое планирование | 41 |
| 1.7. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности | 58 |
| 1.8. Планируемые результаты освоения предмета | 58 |
| II. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Вариант 2) | 60 |
| 2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПЕРВОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА | 60 |
| 2.1. Пояснительная записка | 60 |
| 2.2. Основное содержание планирования для 1-го класса | 63 |
| 2.3. Календарно-тематическое планирование | 64 |
| 2.4. Планируемые результаты освоения предмета | 74 |
| 2.5. Основное содержание планирования для дополнительного класса | 74 |
| 2.6. Календарно-тематическое планирование | 77 |
| 2.7. Планируемые результаты освоения предмета | 84 |
| 2.8. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности | 84 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 86 |
| СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ | 88 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как показывают научные исследования в области акмеологии физической культуры, наибольшие затруднения молодые педагоги испытывают в планировании учебного материала, хотя способность планировать – одна из важнейших наряду с гностическими, коммуникативными и организационными способностями. Конспекты (технологические карты) урока студенты пишут в течение всего периода обучения, вместе с тем правильно ставить цели и задачи урока, подбирать подготовительные и подводящие упражнения, планировать обучение основным движениям с учетом основных этапов обучения часто остаются для студента и молодого специалиста наиболее сложным этапом при подготовке к уроку.

В связи с этим в пособии сделана попытка представить содержание предметной области «Физическая культура», изложенное в Федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [1] (далее – Стандарт) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью [2] (далее – ФАООП), более детализированно, так, чтобы можно было использовать разработанное авторами пособия содержание разделов предмета при подготовке конспектов уроков по адаптивной физической культуре.

Представленное календарно-тематическое планирование прошло обсуждение и апробацию в КГБОУ «Владивостокская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2».

Авторы пособия выражают благодарность учителю физической культуры Д.Э. Маевской за экспертизу материалов пособия.

Учебное пособие может быть использовано при прохождении студентами педагогической практики в коррекционных школах, подготовке курсовых и дипломных работ, освоении дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры» и др.

I. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Вариант 1)

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПЕРВОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА

1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-го класса разработана в соответствии с такими документами, как:

- ✓ Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [3];
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ✓ санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26) [5];
- ✓ приказ Минобрнауки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений» [6];
- ✓ приказ Минобрнауки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» [7];
- ✓ Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026) [8].

Цели и задачи

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве *задач реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:*

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, легкой подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I–IV и дополнительный классы) предметной области «Физическая культура» (далее – ФРП) в качестве *цели изучения физической культуры в (I) I–IV классах* определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- ✓ коррекция нарушений физического развития;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- ✓ раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- ✓ формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- ✓ формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- ✓ воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- ✓ обогащение чувственного опыта;
- ✓ коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- ✓ формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого целью рабочей программы по физической культуре для 1-го класса является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно-ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи, включающие: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных, коррекционных игр и формирование основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи, направленные на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи, которые решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи, связанные с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как они непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач,

несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с (I¹) I по IV классы ФАООП для 1-го класса предусмотрено 99 ч в год.

Таблица 1.1

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета «Физическая культура» в 1-м дополнительном классе

| Раздел | Кол-во часов |
|---|--------------|
| Основы знаний | 4 |
| Гимнастика | 32 |
| Легкая атлетика | 37 |
| Подвижные игры | 26 |
| Общее количество часов | 99 |
| При наличии материально-технических и климатических условий один из разделов может быть заменен разделом «Коньки» или «Лыжная подготовка» | |
| Коньки | 14 |

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается: содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В пункте 4.2 Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни [2].

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно пункту 4.3 Стандарта предметные результаты освоения ФАООП по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок [Там же].

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – не для всех обучающихся.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура» согласно федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе:

Минимальный уровень:

✓ представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

✓ выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

✓ знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

✓ выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

✓ представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

✓ ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

✓ взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

✓ знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

✓ практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

✓ самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

✓ владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

✓ выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

✓ подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

✓ совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- ✓ оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- ✓ знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- ✓ знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- ✓ знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- ✓ знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- ✓ соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях [2].

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической и теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

1.2. Основное содержание планирования для 1-го класса

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1-м классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляют основное содержание обучения в 1-м подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1-м подготовительном классе, освоить содержание обучения в 1-м подготовительном и 1-м классе путем постепенного включения в процесс (рис. 1.1).

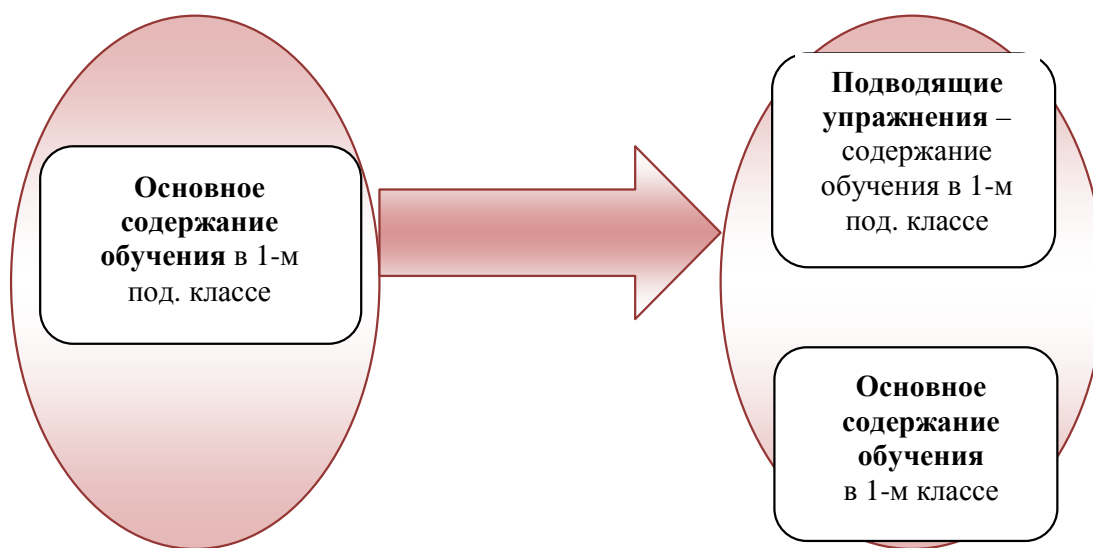


Рис. 1.1. Сочетание основного содержания обучения в 1-м подготовительном и 1-м классе

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1-й класс после 1-го подготовительного класса, можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». При наличии материально-технических условий один из разделов может быть заменен (или сокращен) разделом «Коньки/Лыжная подготовка». В зависимости от погодных условий данный раздел может быть реализован во 2-й или в 3-й четверти. В данном пособии дано планирование по разделу «Коньки» в объеме – 14 уроков.

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

| Номер урока \ Раздел | 1 | 2–27 | 28 | 29–48 | 49 | 50–75 | 76 | 77–88 | 89–99 |
|---|---|------|----|-------|----|-------|----|-------|-------|
| Основы знаний | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| Гимнастика | | | | | | | | | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | |
| При наличии условий один из разделов может быть заменен разделом «Коньки/Лыжная подготовка» | | | | | | | | | |
| Коньки/Лыжная подготовка | | | | | | | | | |

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в 1-й и 4-й четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во 2-й четверти и начале 4-й, а подвижные игры осваиваются в 3-й четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- ✓ развитие способности ориентирования в пространстве;
- ✓ развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- ✓ формирование способности вести совместные действия с партнером;
- ✓ развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- ✓ развитие мелкой моторики рук;
- ✓ активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепление техники разучиваемого движения.

Федеральной программой предусмотрены следующие виды работы:

- ✓ беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- ✓ выполнение физических упражнений на основе их показа педагогическим работником;
- ✓ выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения под словесную инструкцию педагогического работника;
- ✓ самостоятельное выполнение упражнений;
- ✓ занятия в тренирующем режиме;
- ✓ развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения, можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

1.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование представлено в табл. 1.3.

Таблица 1.3

Календарно-тематическое планирование

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|----------------------------------|---|--|
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 1 | Сообщение теоретических сведений | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности | Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование |
| Раздел программы «Легкая атлетика» – 26 ч | | | |
| 2 | Ходьба и бег в колонне | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге» |
| 3 | Ходьба и бег в колонне | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Повторение. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---|---|--|
| 4 | Ходьба и бег в колонне | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p> |
| 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты»</p> |
| 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты»</p> |
| 7 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе.</p> <p>Разучивание. Перебежки группами на 15–20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p> <p>Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы</p> |
| 8 | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Повторение. Перебежки группами на 15–20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|------------------------------------|--|--|
| 9 | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оposредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий. Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу» |
| 10 | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оposредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами. Разучивание. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». Повторение. Бег с преодолением препятствий |
| 11 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» |
| 12 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h – 20 см). Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» |
| 13 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h – 20 см) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------------|--|--|
| 14 | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием</p> |
| 15 | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p> <p>Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p> |
| 16 | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук</p> |
| 17 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»</p> |
| 18 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p>Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------------|---|---|
| | | | Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» |
| 19 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки |
| 20 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег |
| 22 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-фрукты». Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------------|---|--|
| 23 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Ходьба змейкой.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.</p> <p>Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-фрукты»</p> |
| 24 | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-фрукты». Ходьба змейкой</p> |
| 25 | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p> <p>Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель</p> |
| 26 | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками.</p> <p>Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой</p> |
| 27 | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук, координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p>Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|-------------------------------------|---|---|
| | | | Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика» |
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 28 | Сообщение теоретических сведений | Основы знаний: чистота зала, снарягов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя |
| Раздел программы «Гимнастика» – 21 ч | | | |
| 29 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика» |
| 30 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки |
| 31 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы |
| 32 | Ползание по гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---|--|--|
| 33 | Ползание по гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова»</p> |
| 34 | Ползание по гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками</p> |
| 35 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p> |
| 36 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---|--|---|
| 37 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно |
| 38 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» |
| 39 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны |
| 40 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки». Повторение. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны |
| 41 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|----------------------------------|--|---|
| 42 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> |
| 43 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы</p> |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|----------------------------------|---|---|
| 46 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» |
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 49 | Сообщение теоретических сведений | Основы знаний: техника безопасности на занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме | Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Раздел программы «Подвижные игры» – 26 ч | | | |
| 50 | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------|---|---|
| 51 | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Паровозик» |
| 52 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Повторение. Коррекционная игра «Паровозик» |
| 53 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» |
| 54 | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| 55 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| 56 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы» |
| 57 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|--|---|
| 58 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка».</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Части тела». Перебрасывание мяча снизу в парах</p> |
| 59 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»</p> |
| 60 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас ведущей ногой в парах.</p> <p>Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»</p> |
| 61 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки».</p> <p>Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»</p> |
| 62 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|---|---|
| 63 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p> |
| 64 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку».</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики»</p> |
| 65 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> |
| 66 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|---|--|
| 67 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки».</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»</p> |
| 68 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»</p> |
| 69 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Игра «Филин и пташки»</p> |
| 70 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек».</p> <p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-лебеди»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|---|--|
| 71 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с шагом влево</p> |
| 72 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p> |
| 73 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p> |
| 74 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|----------------------------------|--|--|
| 75 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме | Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики» |
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 76 | Сообщение теоретических сведений | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека | Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики» |
| Раздел программы «Гимнастика» – 12 ч | | | |
| 77 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками |
| 78 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| 79 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------|--|--|
| 80 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища</p> |
| 81 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> |
| 82 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> |
| 83 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках.</p> <p>Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения</p> |
| 84 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком.</p> <p>Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|-------------------------|--|---|
| 85 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Ползание по-пластунски.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p> |
| 86 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски</p> |
| 87 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно</p> |
| 88 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|---|--|--|
| Раздел программы «Легкая атлетика» – 11 ч | | | |
| 89 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Быстрая ходьба, держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Комплекс ОРУ без предметов |
| 90 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| 91 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем |
| 92 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц». Повторение. Комплекс ОРУ в движении |
| 93 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» |
| 94 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|------------------------------|---|--|
| 95 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p>Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками</p> |
| 96 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>Разучивание. Бег по команде.</p> <p>Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы»</p> |
| 97 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу.</p> <p>Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы»</p> |
| 98 | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу</p> |
| 99 | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности | <p>Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p>Тестирование</p> |

1.4. Раздел планирования «Коньки»

Катание на коньках на чистом морозном воздухе является прекрасным оздоравливающим и закаливающим средством. Оно способствует улучшению состояния здоровья, повышает общую физическую работоспособность организма. Катание на коньках способствует развитию координации. Простейшие движения на коньках развивают: выносливость, быстроту, гибкость, силу, равновесие.

Рекомендуемые температурные нормы для занятий физической культурой на открытом воздухе для детей от 6 до 12 лет: безветренная погода – до 10 °С; ветер – до 5 м/с – 8 °С; сильный ветер – 6–10 м/с – 5 °С. (Занятия необходимо проводить только на закрытых площадках и вблизи жилищ.) При температуре –16 °С проводить прогулки не рекомендуется. Данные приведены без учета влажности воздуха, поэтому рекомендуем руководствоваться здравым смыслом.

Поурочно тематический план прохождения учебного материала по разделу «Коньки» представлен в табл. 1.4.

Основы знаний. Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия надо быстро присесть, опустив руки вниз, один из коньков быстро отставить подальше в сторону в направлении падения – обычно по возможности, под прямым углом к другому коньку. Нельзя отклоняться назад и искать руками опору где-то над головой. Новичок должен знать, что на катке необходимо соблюдать правила поведения. Двигаться надо строго в одном направлении – по кругу против часовой стрелки. Нужно также знать, что брошенные на лед бумажки, пуговицы, обрывки шнурков могут стать причиной несчастного случая.

Практический материал: умение шнуровать ботинки коньков, изучение падения, скольжения на одной и двух ногах, остановка плугом, полуплугом, прохождение поворотов.

Безопасное падение. Боязнь падения создает психологический барьер, который мешает обучению. Одной из причин, вызывающей падения, является недостаточная сила мышц и связок голеностопного сустава, вследствие чего трудно удержать равновесие, ноги подворачиваются. Есть и другие причины, особенно характерные для умственно отсталых детей: недостаточное развитие функций вестибулярного аппарата и координации движений, слабая ориентация тела в пространстве. Те и другие причины можно устранить с помощью подготовительных упражнений, выполняемых в помещении.

Урок 1 (проводится в помещении).

Задачи:

1. Обучение безопасному падению.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание умения начинать и заканчивать движения по указанию учителя.
4. Развитие координационных способностей.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, ходьба, медленный бег, восстановление дыхания, ОРУ.

Основная часть:

– правильно зашнуровать ботинки, несколько шагов сделать по резиновому коврику или в чехлах, чтобы не портить коньки и пол. Можно придерживать за стену;

– научить принимать положение на слегка согнутых ногах с небольшим наклоном туловища вперед (руки свободно опущены вниз) и удерживать коньки на плоскости полоза, не теряя при этом равновесия. Это исходное положение для скольжения по льду;

– принять и.п. для скольжения по льду, подстелив мягкий коврик, попробовать упасть из этого положения на бок. Прodelать упражнение несколько раз в разные стороны;

– снять коньки. Разучивание основного элемента бега – скольжения. Ходьба по полу скользящим шагом без коньков. Стоя на двух ногах, правую повернуть носком наружу и сделать левой скользящий шаг вперед, перенося на нее тяжесть тела. Правую ногу поднять от пола, подтянуть к левой и поставить около нее. Повернуть левую ногу носком наружу и повторить движение правой ногой.

Заключительная часть: подвижная игра «Стоп, хлоп, раз» и «Запрещенное движение» III и II группы, подсчет ЧСС, подведение итогов.

Таблица 1.4

Поурочно тематический план прохождения учебного материала по разделу «Коньки» (14 ч)

| Содержание учебного материала | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Основы знаний | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения на льду | ТБ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Охрана зрения | О | 3 | 3 | С | | + | | + | | + | | + | | + |
| Шнурование ботинок и уход за коньками | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну, шеренгу | | + | + | + | + | + | | | | | | | | |
| Повороты на месте | | + | + | + | + | + | | | | | | | | |
| Ходьба и бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | | | | | | | | | | | | | | |
| – без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| – в движении | | | | | | | | | | | | | | |
| Основной материал | | | | | | | | | | | | | | |
| Овладение посадкой конькобежца | | О | 3 | 3 | С | С | + | К | + | + | + | + | + | + |
| Отталкивание | | | О | 3 | С | К | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Скольжение | | | О | 3 | С | К | 3 | + | + | + | + | + | + | + |
| Остановка способом полуплугом | | | | | | О | 3 | С | | + | | + | | + |
| Остановка способом плуг | | | | | | О | | С | 3 | + | + | + | + | + |
| Поворот на месте | | | | | | | | О | О | С | С | + | + | + |
| Прохождение поворота скрестным шагом | | | | | | | | | | 3 | | + | 3 | С |
| Бег по повороту | | | | | | | | | | | | О | | |

Окончание табл. 1.4

| Содержание учебного материала | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | | | |
| Стоп, хлоп, раз | О | + | + | + | + | + | + | | + | | | | | |
| Запрещенное движение | + | О | О | + | | + | + | О | | З | + | | | |
| День-ночь | | | | З | | + | + | + | О | + | | | | |
| Кто дальше | | | | | | | | | | | | | | |
| Трамвай | | | | | | | | | | | | | | |
| Вороны, воробьи | | | | | | | | | | | | | | |
| Третий лишний | | | | | | | | | | | | | | |
| Угадай, кто? | | | | | | | | | | | | | | |
| Дыхательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| Очищающее дыхание | | | | О | З | С | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Дыхание «Ха» | | | | | | О | З | С | + | | | | | |

Примечание. Этапы обучения: ТБ – инструктаж по технике безопасности; О – обучение; З – закрепление; С – совершенствование.

Урок 2 (вводная и заключительная части проводятся на воздухе, основная часть – в помещении).

Задачи:

1. Обучение посадки конькобежца.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание умения подчиняться правилам поведения.
4. Развитие координационных способностей.

Вводная часть: построение, приветствие, подсчет ЧСС, сообщение о самочувствии.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, спортивная ходьба, переходящая в медленный бег, ОРУ с акцентом на разминку ног и голеностопных суставов, восстановление дыхания.

Основная часть:

– надев коньки, принять и.п. для скольжения по льду, попробовать упасть из этого положения на бок. Прodelать упражнение несколько раз в разные стороны;

– присесть на двух коньках, удерживая их параллельно на плоскости полозов, меняя положение рук: а) держа руки вперед; б) выбрасывая руки вперед; в) держа руки на поясе; г) держа руки за спиной;

– присесть на двух ногах, поставленных врозь, затем вместе. Во время приседаний отводить поочередно одну ногу в сторону – назад – вперед;

– стоя на слегка согнутых в коленях ногах, незначительно наклонить туловище вперед, руки вниз – в стороны, медленно перенести вес тела с одной ноги на другую.

Заключительная часть: без коньков по укатанному снегу ходьба скользящим шагом, поощрять тех детей, кто правильно выполняет движения (см. занятие 1), подвижные игры «Трамвай», «Запрещенное движение» II и II группы, подведение итогов.

Урок 3 (вводная и заключительная части проводятся в помещении, основная часть – на катке).

Задачи:

1. Обучение скольжению.
2. Укрепление мышц стопы и голени.
3. Воспитание уверенности в возможностях своего тела.
4. Развитие координационных способностей.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, строевые упражнения, ходьба с заданием для профилактики нарушения осанки, а также тренировки координации, отработка падения, присесть упасть вправо, присесть упасть влево. Медленный бег, ОРУ, надеть коньки и выйти на каток.

Основная часть: скольжение лучше начинать на укатанном снегу. Коньки врезаются в снег, скорость продвижения небольшая, поэтому новички чувствуют себя уверенно.

При коллективном обучении используют длинный шест, толстый канат и карусель-крестовину. По мере овладения скольжением занимающиеся располагаются дальше от центра вращения карусели и ближе к наружному концу шеста – обучение проходит в движении по кругу. Самостоятельное обучение успешнее всего проходит в специальном коридоре – между двумя параллельными рейками-поручнями, укрепленными в метре ото льда и 60–70 см одна от другой. При обучении с помощниками начинающего поддерживают один из умеющих кататься на коньках. При этом они выполняют: а) движения втроем (тройками); б) движения вдвоем (двойками). В тройках новичка поддерживают с двух сторон. Если начинающий слишком слабо держится на коньках, крайние конькобежцы страхуют его руками сзади от падения на спину. В движении вдвоем (двойками), взявшись за руки с крестным хватом (левая рука в левой, правая рука в правой), скользить на двух коньках, удерживая их на плоскости полозов. Пользуясь шестом для прыжков в высоту, два конькобежца удерживают начинающего в горизонтальном положении на уровне пояса и буксируют его по дорожке новичков, которые держатся за шест.

Когда излишняя напряженность при скольжении на двух коньках уменьшится, начинающий должен учиться переносить вес тела с одной ноги на другую.

Заключительная часть: подвижная игра «День-ночь» и «Запрещенное движение» или игры III и II группы, контроль ЧСС, подведение итогов. Первые занятия на льду могут вы-

звать неприятные болевые ощущения в стопе, порой распространяющиеся на голень. Это связано с тем, что в спортивной обуви стопа сжимается и подвижность ее ограничивается. Занятия нужно прерывать для кратковременного отдыха, стоя в снегу или сидя на скамейке; необходимо ослабить шнуровку ботинка, проделать несколько упражнений для стопы (вращения, встряхивания). При регулярных занятиях через некоторое время боль прекратится.

Урок 4 (вводная часть проводится в помещении, основная и заключительная части – на катке).

Задачи:

1. Закрепление удержания коньков на плоскости полоза, не теряя при этом равновесия.
2. Повышение сопротивляемости организма к влияниям внешней среды.
3. Воспитание смелости и настойчивости.
4. Развитие динамического равновесия.

Вводная часть: построение приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, строевые упражнения, ходьба с заданием для профилактики осанки, имитация посадки конькобежца с отведением поочередно то правой, то левой ноги, удерживая при этом равновесие, закрепление правильного падения, медленный бег ОРУ.

Основная часть:

– продолжить освоение самостоятельного скольжения, используя приемы занятия 3. Перенести вес тела с одной ноги на другую и скользить поочередно то на одной, то на другой ноге;

– освоить движение при отталкивании;

– стоя спиной к опоре (снежному валу, борту хоккейной площадки и т.п.), опорную ногу выдвинуть на полшага вперед, толчковую поставить на внутреннее ребро в упор сзади. Выполнить быстрый подсед и одновременно оттолкнуться от опоры. Приставить толчковую ногу и скользить на двух коньках до полной остановки;

– повторить упражнение с более длительным скольжением, чередуя отталкивание левой и правой ногой;

– выполнить продвижение по прямой, отталкиваясь только одной ногой, как при езде на самокате. Следить за завершением отталкивания всей внутренней частью полоза конька. Менять толчковую ногу через 8–10 шагов.

Заключительная часть: игра II группы: «Кто дальше?». По сигналу дети начинают движение, по другому сигналу принимают положение присед руки вперед; выигрывает тот, кто дольше выполнил скольжение. Следующий вариант: выполнить скольжение в группировке. Спокойное катание, восстановление дыхания, контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 5 (все занятие проводится на воздухе, вводная часть – без коньков, основная, заключительная части – на коньках).

Задачи:

1. Совершенствование скольжения.
2. Укрепление мышц стопы и голени.
3. Воспитание дружелюбия и внимания к окружающим.
4. Развитие координационных способностей.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: ходьба с заданием для профилактики нарушения осанки, также тренировки координации с заданием для рук (на пояс, в стороны, вверх), с заданием для ног (поднять ногу, согнутую в колене, в полуприседе), по сигналу хлопка, свистка менять направление движения, отработка падения, присесть упасть вправо, присесть упасть влево. Медленный бег, ОРУ, надеть коньки и выйти на каток.

Основная часть:

– надеть коньки, принять и.п. для скольжения по льду, попробовать упасть из этого положения на бок. Проделать упражнение несколько раз в разные стороны;

– присесть на двух коньках, удерживая их параллельно на плоскости полозов, меняя положение рук: а) держа руки вперед; б) выбрасывая руки вперед; в) держа руки на поясе; г) держа руки за спиной;

– выполнить продвижение по прямой, отталкиваясь только одной ногой, как при езде на самокате. Следить за завершением отталкивания всей внутренней частью полоза конька. Менять толчковую ногу через 8–10 шагов;

– продолжить освоение самостоятельного скольжения, используя приемы занятия 3. Перенести вес тела с одной ноги на другую и скользить поочередно то на одной, то на другой ноге.

Заключительная часть: игра «Кто дальше?». Игру немного усложняют тем, что на льду размечают одну линию, от которой делают разбег, и другую – в 10–15 м от первой – линию старта. Участники по одному выполняют разбег, у стартовой линии приставляют ногу и скользят на двух ногах до полной остановки. Побеждает тот, у кого больше расстояние скольжения.

Урок 6 (все занятие проводится на воздухе).

Задачи:

1. Обучение остановки. Обучение очищающему дыханию.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы.
3. Воспитание смелости и решительности при помощи физических упражнений.
4. Развитие ориентирования в пространстве.

Вводная часть (без коньков): построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, строевые упражнения, ходьба с заданием на координацию, выполнение имитации скольжения, медленный бег, по сигналу изменение направления, ОРУ, дыхание «Ха!».

Основная часть:

– остановка *плугом*. При движении по прямой одновременно наклонить оба конька на внутреннее ребро и повернуть их носками внутрь. Преимущество этого способа заключается в возможности быстро остановиться, недостаток – в преждевременном затуплении внутренних ребер коньков, опасности погнуть полозья;

– по заданию дети разгоняются и выполняют 5–6 раз остановку плугом;

– остановка *полуплугом*. Способ аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что на внутреннее ребро носком внутрь поворачивают левый или правый конек. Тормозящая нога выдвигается вперед в упор, масса тела – на скользящем коньке;

– по заданию дети выполняют остановку полуплугом 5–6 раз;

– выполнить продвижение по прямой, отталкиваясь, как на самокате, только одной ногой, менять толчковую через 10 шагов;

– после небольшого разбега (3–5 шагов) поставить коньки вместе. Затем, разводя ноги врозь и сводя их вместе, продолжить отталкивание одновременно двумя коньками, стараясь сохранить набранную скорость. Отталкиваясь, перенести массу тела ближе к заднику конька, тем самым разгружая носки. Коньки станут более управляемыми. (При затруднении выполнения этого упражнения рекомендуется выполнять его с небольшой амплитудой на коротком отрезке.)

Заклучительная часть: очищающее дыхание, подвижная игра на коньках «День-ночь», свободное катание средним темпом, восстановление дыхания, подсчет ЧСС, подведение итогов.

Урок 7 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Закрепление способов остановки, совершенствование скольжения.
2. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Воспитание настойчивости.
4. Развитие быстроты двигательной реакции на сигналы.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, строевые упражнения, бег на коньках без задания, с заданием для рук (на пояс, в стороны, вверх), с заданием для ног (поднять ногу, согнутую в колене, в полуприседе), более быстрый бег, переход на спокойный, ОРУ, дыхание «Ха!».

Основная часть:

– передвижение на коньках по прямой, добываясь отталкивания скользящим коньком в сторону – назад и устойчивого скольжения на одном коньке вперед;

– подготовительные упражнения для совершенствования равновесия на двух и одном коньке. Упражнение «ласточка» – скольжение на одной ноге, наклонившись вперед, руки в стороны, выпрямленная нога поднята назад. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед;

– различные способы торможения (полуплугом, плугом);

– подвижная игра «Вороны и воробьи».

Заключительная часть: подвижная игра «Кто дальше?», упражнения, очищающие дыхание, контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 8 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Обучение повороту на месте, совершенствование остановки.

2. Повышение сопротивляемости организма к влиянию внешней среды.

3. Воспитание умения подчиняться правилам игры.

4. Развитие быстроты двигательной реакции на сигналы.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: бег на коньках без задания, с заданием руки за спину, «Стульчик» – руки вверх, нога поднята и согнута в тазобедренном суставе на 90°, более быстрый бег, переход на спокойный, ОРУ, дыхание «Ха!».

Основная часть:

– поворот на месте, например налево, начинают с переноса тела на прямую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему, на счет «два» правый конек приставляют к левому;

– поворот кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета);

– остановка способом «плуг»;

– игры на льду: «Трамвай», «Вороны и воробьи».

Заключительная часть: упражнения, очищающие дыхание, игра на внимание, контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 9 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Обучение прохождению поворотов с крестным шагом, закрепление поворотов на месте.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Воспитание настойчивости в овладении физическими упражнениями.

4. Развитие координационных способностей.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: бег на коньках без задания, с заданием (руки на пояс, руки в стороны, вверх, за голову), «Стульчик», «Ласточка», скольжение в выпаде правой руки вверх – «Олень», более быстрый бег, переход на спокойный, ОРУ в движении.

Основная часть:

– разучивание поворотов по беговой дорожке с крестным шагом, закрепление поворотов на месте (вначале, если это необходимо, начинающего поддерживают за руку);

– скользя на двух ногах по прямой, удерживать левый конек (для подготовки к бегу на повороте влево) на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела;

– то же на правом коньке;

– то же, передвигаясь по кругу радиусом 10–20 м (чем выше скорость, тем больше радиус) в одну и другую сторону;

– поворот кругом на месте;

– поворот налево, направо.

Заключительная часть: подвижная игра II группы «Третий лишний», упражнения, очищающие дыхание упражнения, контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 10 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Закрепление прохождения поворотов с крестным шагом, совершенствование поворотов на месте.

2. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата.

3. Воспитание умения действовать сообща.

4. Развитие координационных способностей, быстроты.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, бег на коньках без задания, с заданием (руки на пояс, руки в стороны, вверх, за голову), «Стульчик», «Олень», «Ласточка», более быстрый бег, переход на спокойный, ОРУ в движении, дыхание «ХА!».

Основная часть:

– с места на «раз» сделать короткий шаг левой ногой влево, поставив конек повернутым носком вправо. На счет «два» сделать шаг правой ногой через левую ногу. Со второго или третьего шага начать скользить, постепенно увеличивая скорость, двигаясь по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали); отталкиваться скользящим вперед коньком;

– то же в другую сторону;

– сделать четыре шага по прямой, четыре «перебежкой» и т.п.;

– прохождение поворотов с крестным шагом;

– упражнение «Ласточка», упражнение «Стульчик» – нога поднята и согнута в тазобедренном суставе на 90°, руки вверх;

– по сигналу (свистка, хлопка) выполнение поворотов;

– по сигналу выполнение остановок.

Заключительная часть: подвижные игры III и II группы «Трамвай» и «Угадай, кто?», упражнения, очищающие дыхание, контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 11 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Развитие координационных способностей, дальнейшее совершенствование скольжения.

2. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Воспитание отзывчивости и доброжелательности к товарищам.

4. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, бег на коньках без задания, с заданием (руки в стороны, руки на пояс, вверх, за голову), «Стульчик», «Олень», «Ласточка», более быстрый бег, переход на спокойный, ОРУ в движении, восстановление дыхания «ХА!».

Основная часть:

– двигаясь по прямой, поочередно отталкиваться левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. При переносе массы тела с ноги на ногу привстать, при отталкивании присесть. Это позволит увеличить амплитуду движения, и скользящий шаг будет длиннее;

– разогнаться и скользить на двух коньках змейкой. Поочередно наклоняя туловище в левую и правую сторону, изменять направление движения одновременно двумя коньками. Это упражнение можно выполнить между предварительно сделанной разметкой «слаломной» трассы (комья снега, флажки или булавки располагаются в одну линию на расстоянии 1,5–2 м друг от друга);

– подвижная игра IV группы «Колдуны».

Заключительная часть: подвижная игра II группы «Кто летает?», упражнения, очищающие дыхание, контроль ЧСС, подведение итогов. Упражнение «Змейка» удастся выполнить детям с наиболее сохранным интеллектом или в более старшем возрасте; для большинства умственно отсталых детей в возрасте 8–10 лет оно не выполнимо.

Урок 12 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Разучивание бега на повороте.

2. Повышение сопротивляемости организма к влиянию внешней среды.

3. Воспитание настойчивости при овладении новыми физическими упражнениями.

4. Развитие быстроты.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: сообщение задач урока, бег на коньках без задания, с заданием (руки на пояс, руки в стороны, вверх, за голову), «Стульчик», «Олень», «Ласточка», более быстрый бег, переход на спокойный, ОРУ в движении, восстановление дыхания.

Основная часть:

– бег по повороту, особенность которого заключается в том, что центробежные силы, возникшие в результате изменения направления бега с прямого участка на поворот, стремятся увести конькобежца вправо. Чем больше скорость бега, тем сильнее влияние этих сил. Для преодоления необходимо наклонить туловище влево и приложить больше мышечных усилий при отталкивании. Отталкивание выполняют с крестным шагом правой ногой через левую внутрь поворота. Шаги активные, с большей частотой, чем при движении по прямой. Левый конек ставят на внешнее ребро, правый – на внутреннее. Коньки повернуты носками вправо от линии движения;

– несколько наклонить туловище влево и начать ходьбу с крестным шагом по кругу диаметром 1–1,5 м. Коньки ставить носками вправо от линии движения. Если это упражнение выполнить сложно, можно предварительно проделать его на снегу или в помещении;

– на льду сделать несколько шагов по прямой, приставить ногу и скользить на двух коньках. Затем перейти на движение по повороту, отталкиваясь

только правой ногой вперед – в сторону. Левая нога согнута в колене. Не отрывая задник конька ото льда, переставлять носок в направлении движения;

– подвижная игра «Воробы и вороны» (повторить 3 раза), «Колдун» (повторить 1 раз).

Заключительная часть: медленное катание, дыхательные упражнения, игра «Кто летает?», контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 13 (все занятие проводится на коньках на льду).

Задачи:

1. Закрепление техники бега по повороту, дальнейшее совершенствование остановки различными способами.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

4. Развитие скоростных способностей.

Вводная часть: построение, приветствие, сообщение о самочувствии, подсчет ЧСС.

Подготовительная часть: бег на коньках без задания, с заданием (руки на пояс, за голову, за спину), приседание на двух коньках, удерживая их параллельно на плоскости полозов, меняя положение рук: а) руки вперед; б) выбрасывая руки вперед; в) держа руки на поясе; г) держа руки за спиной. ОРУ в движении.

Основная часть:

– проделать скользящие с крестные шаги по повороту малого радиуса с помощью партнера, поддерживающего за руку слева, или длинной скакалки;

– пробежать по повороту 2–3 круга небольшого радиуса с крестным скользящим шагом. Упражнение начинать с предварительного разбега – 5 шагов по прямой;

– после освоения движений по повороту в левую сторону детям можно делать поворот в правую, а также в обе стороны спиной;

– по сигналу выполнить остановку способом полуплугом. По сигналу выполнить остановку способом плугом. Подвижная игра «Колдуны» IV группы.

Заключительная часть: подвижная игра III и II группы, «Третий лишний», «Кто летает», упражнения, очищающие дыхание, дыхание «ХА!», контроль ЧСС, подведение итогов.

Урок 14. Последнее занятие в разделе «Коньки» можно провести как праздник подвижных игр на коньках, как соревнование, как контрольный урок. Это должен определить учитель, исходя из того, насколько ученики справились с программой. Главное, он должен помнить, что занятия должны приносить радость побед над собой.

1.5. Основное содержание планирования для дополнительного класса

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1-м подготовительном классе является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным образованием (п. 1.6 Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)). В связи с этим основной акцент в подборе содержания сделан на освоении основных движений и развитие тех физических способностей ребенка, для которых данный возрастной период является наиболее благоприятным.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года представлено в табл. 1.5.

Таблица 1.5

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

| Номер урока Раздел | 1 | 2–27 | 28 | 29–48 | 49 | 50–75 | 76 | 77–88 | 89–99 |
|-----------------------|---|------|----|-------|----|-------|----|-------|-------|
| Основы знаний | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| Гимнастика | | | | | | | | | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | |

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в 1-й и 4-й четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во 2-й четверти и начале 4-й, а подвижные игры осваиваются в 3-й четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения – последующий урок (уроки).

В примерной рабочей программе представлен избыточный перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме того, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку несформированное умение, например в метании на дальность, окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения, можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростной или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

1.6. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование представлено в табл. 1.6.

Таблица 1.6

Календарно-тематическое планирование

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|---|--|--|
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 1 | Сообщение теоретических сведений | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности | Беседа. Разучивание. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. Тестирование |
| Раздел программы «Легкая атлетика» – 26 ч | | | |
| 2 | Ходьба и бег в колонне | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. Повторение. Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов |
| 3 | Ходьба и бег в колонне | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов |
| 4 | Ходьба и бег в колонне | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный) |
| 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---|---|---|
| 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Повторение. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты» |
| 7 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». Повторение. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы |
| 8 | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Непрерывный бег в среднем темпе. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей» |
| 9 | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение. Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей» |
| 10 | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень». Повторение. Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе |
| 11 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|-----------------------|--|--|
| 12 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»</p> |
| 13 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».</p> <p>Повторение. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево</p> |
| 14 | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p> |
| 15 | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p> <p>Повторение. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p> |
| 16 | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> <p>Повторение. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук</p> |
| 17 | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Ходьба перекатом с пятки на носок.</p> <p>Повторение. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------------|--|---|
| 18 | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Повторение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» |
| 19 | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов |
| 20 | Метание с места | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег |
| 22 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-великаны» Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 23 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель, увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-великаны» |
| 24 | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-великаны». Ходьба змейкой |
| 25 | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой |
| 26 | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой |
| 27 | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Повторение. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики» |
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 28 | Сообщение теоретических сведений | Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|-------------------------------------|--|--|
| Раздел программы «Гимнастика» – 21 ч | | | |
| 29 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика» |
| 30 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки |
| 31 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы |
| 32 | Ползание по гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса» |
| 33 | Ползание по гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках |
| 34 | Ползание по гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка». Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---|--|--|
| 35 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| 36 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| 37 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам». Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками |
| 38 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба по веревке, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» |
| 39 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам». Ходьба по веревке, руки в стороны |
| 40 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару». Повторение. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|----------------------------------|--|--|
| 41 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» |
| 42 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» |
| 43 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик». Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему». Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|----------------------------------|--|---|
| 47 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» |
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 49 | Сообщение теоретических сведений | Основы знаний: техника безопасности на занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме | Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Раздел программы «Подвижные игры» – 26 ч | | | |
| 50 | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| 51 | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Паровозик» |
| 52 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Повторение. Коррекционная игра «Паровозик» |
| 53 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» |

Продолжение табл. 1.6

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|---|---|
| 54 | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| 55 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля его двумя руками |
| 56 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Коррекционная игра «Части тела». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками |
| 57 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела» |
| 58 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу |
| 59 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Коррекционная игра «Что пропало?». Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка» |
| 60 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|--|--|
| 61 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки». Повторение. Коррекционная игра «Что пропало?». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы |
| 62 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки» |
| 63 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Удары мяча об пол правой, затем левой рукой. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки» |
| 64 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку». Повторение. Удары мяча об пол правой, затем левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики» |
| 65 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Удары мяча об пол правой, затем левой рукой. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку» |
| 66 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Повторение. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой, затем левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку» |
| 67 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и птички». Повторение. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок» |

Продолжение табл. 1.6

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------|---|--|
| 68 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» |
| 69 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Игра «Филин и пташки» |
| 70 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое – назад. Игра «Платочек». Повторение. Коррекционная игра «Гуси-лебеди» |
| 71 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое – назад |
| 72 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое – назад. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |
| 73 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов» |
| 74 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме | Разучивание. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|----------------------------------|--|--|
| 75 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме | Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики» |
| Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч | | | |
| 76 | Сообщение теоретических сведений | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня | Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики» |
| Раздел программы «Гимнастика» – 12 ч | | | |
| 77 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор». Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками |
| 78 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор» |
| 79 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Коррекционная игра «Светофор» |

Продолжение табл. 1.6

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------|--|--|
| 80 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови». Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища |
| 81 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| 82 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| 83 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения |
| 84 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес» |
| 85 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание попластунски. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|---|--|--|
| 86 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание попластунски |
| 87 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью |
| 88 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° с помощью |
| Раздел программы «Легкая атлетика» – 11 ч | | | |
| 89 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Медленный бег, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Комплекс ОРУ без предметов |
| 90 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Медленный бег. Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| 91 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Медленный бег |
| 92 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц». Повторение. Комплекс ОРУ в движении |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---|---|--|
| 93 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц». Бег и ходьба в чередовании |
| 94 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | Разучивание. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц». Бег и ходьба в чередовании |
| 95 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками |
| 96 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!». Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы» |
| 97 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» |
| 98 | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой снизу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах |
| 99 | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности | Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Тестирование |

1.7. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение

1. Нормативные документы:

– Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599) [1];

– Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026) [2].

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактики заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

3. Периодические издания:

– Адаптивная физическая культура;

– Дефектология;

– Теория и практика физической культуры;

– Физическая культура: воспитание, образование, тренировка и другие издания.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видеоматериалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1-м подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1.8. Планируемые результаты освоения предмета

В результате освоения рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны:

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технику безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и словесной инструкции.

Уметь

играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите основные нормативные документы для разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура».
2. Проанализируйте задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура», изложенные в Стандарте, ФРП и рабочей программе по физической культуре для 1-го и дополнительного класса.
3. Чем отличаются личностные от предметных результатов по физической культуре?
4. Подберите не менее пяти игр различной коррекционной направленности.
5. Составьте «батарею» тестов для оценки развития физических способностей школьников 1-го и дополнительного класса на основе данных методической литературы.
6. Сопоставьте полученные результаты выполнения тестов для оценки развития физических способностей школьников 1-го и дополнительного класса с результатами ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями.
7. Подготовьте конспект беседы не тему «Основы знаний» по одному из разделов рабочей программы для 1-го и дополнительного класса.
8. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Гимнастика» для 1-го класса.
9. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Легкая атлетика» для 1-го класса.
10. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Подвижные игры» для 1-го класса.
11. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Коньки» для 1-го класса.
12. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Гимнастика» для дополнительного класса.
13. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Легкая атлетика» для дополнительного класса.
14. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Подвижные игры» для дополнительного класса.
15. На практике в коррекционной школе проведите урок по одному из подготовленных конспектов (в соответствии с учебной четвертью).
16. Оцените из 5 баллов успешность решения Вами задач урока.
17. Оцените из 5 баллов деятельность учащихся на уроке.
18. Оцените из 5 баллов Вашу терминологическую грамотность.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Вариант 2)

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПЕРВОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА

2.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-го класса разработана в соответствии с такими документами, как:

- ✓ Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [3];
- ✓ национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [4];
- ✓ санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26) [5];
- ✓ приказ Минобрнауки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений» [6];
- ✓ приказ Минобрнауки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» [7];
- ✓ примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)).

Цели и задачи

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – Стандарт) в качестве *основных задач реализации содержания предмета «Адаптивная физическая культура» в течение всего срока освоения федеральной адаптированной основной образовательной программы (далее – ФАООП) выделяет следующие:*

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 др. [1, 2].

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся (далее – ПАООП) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двига-*

тельной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры.
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (вариант 2) для 1-го класса является *оптимизация физического состояния и развития ребенка*.

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, 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 [9].

Общая характеристика адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место адаптивной физической культуры в учебном плане

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана, и для варианта 2 ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура». В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с 1-го (дополнительного) по 4-й классы для 1-го класса предусмотрено 68 ч в год, 2 ч в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-м дополнительном классе, представлено в табл. 2.1 [1, 2].

Таблица 2.1

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-м дополнительном классе

| Раздел | Кол-во часов |
|-------------------------------|--------------|
| Физическая подготовка | 18 |
| Коррекционные подвижные игры | 14 |
| Плавание | 20 |
| Велосипедная подготовка | 16 |
| Общее количество часов | 68 |

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

Требования к результатам освоения АООП: развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с психическими и физическими возможностями обучающегося) в решении повседневных жизненных задач (основной ожидаемый результат освоения обучающимся АООП по варианту 2); включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Требования устанавливаются к результатам:

– личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;

– предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению [1].

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

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

1) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

2) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

3) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

4) умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

1) интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2) умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др. [1].

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью – умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

2.2. Основное содержание планирования для 1-го класса

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

– подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся;

– формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);

– формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

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

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» «Плавание», «Велосипедная подготовка» [1, 2]. Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года представлено в табл. 2.2.

Таблица 2.2

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

| Номер урока | 1–18 | 19–32 | 33–52 | 53–68 |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|
| Раздел | | | | |
| Физическая подготовка | | | | |
| Коррекционные подвижные игры | | | | |
| Плавание | | | | |
| Велосипедная подготовка | | | | |

Освоение физической подготовки предусмотрено в 1-й четверти; предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передачи предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Освоение раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во 2-й четверти; построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). В разделе предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом; используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;

- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение раздела «Плавание» происходит в 3-й четверти. Основные задачи: познакомить детей с помещением бассейна, правилами личной гигиены и поведения в бассейне; научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, погружаться в воду с опорой и без опоры, выполнять выдох в воду (обучающиеся осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении), выполнять скольжение.

Освоение раздела «Велосипедная подготовка» предусмотрено в 4-й четверти. В процессе уроков происходит освоение езды на трехколесном велосипеде. Кроме того, на уроках предусмотрены ОРУ и коррекционные упражнения.

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

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием; используются словесные (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ);

второй этап – *начальное разучивание*; используются метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.;

третий этап – *углубленное разучивание*; применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.д.;

четвертый этап – *повторение*; используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой;

пятый этап – *закрепление*; используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи [13]. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание; на втором уроке – углубленное разучивание и повторение. Поэтому для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. На уроке предусмотрены следующие виды деятельности: *словесные* (объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.), *физические упражнения* (с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции).

Освоение содержания предмета «Адаптивная физическая культура» для 1-го класса предполагает использование на уроках материала, который составлял основное содержание в 1-м дополнительном классе. Таким образом, для учащихся, не посещавших 1-й дополнительный класс, это обеспечивает освоение и материала 1-го дополнительного класса, и материала 1-го класса, а для обучающихся, посещавших 1-й дополнительный класс, такое построение учебного процесса создает предпосылки для более качественного закрепления осваиваемых движений.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование представлено в табл. 2.3.

Календарно-тематическое планирование

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|--------------|--|---|
| Раздел программы «Физическая подготовка» – 18 ч | | | |
| 1 | Вводный урок | Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль | Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование |
| 2, 3 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Подводящие упражнения: ходьба и бег стайкой за учителем. Основные движения: ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 4, 5 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Подводящие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Основные движения: ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 6, 7 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. Подводящие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Основные движения: ходьба и бег в колонне по одному за учителем противходом. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|----------|--|--|
| 8, 9 | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Подводящие упражнения: ползание на четвереньках. Основные движения: подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 10, 11 | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Подводящие упражнения: ползание на животе. Основные движения: подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 12, 13 | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Основные движения: прыжки на двух ногах на месте. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 14, 15 | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Основные движения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|---------------------------|---|---|
| 16, 17 | Передача предметов | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. Подводящие упражнения: передача предметов в шеренге. Основные движения: передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 18 | Сюжетный урок | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей | Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений |
| Раздел программы «Коррекционные подвижные игры» – 14 ч | | | |
| 19, 20 | Подвижные игры с бегом | Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 21, 22 | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 23, 24 | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Развитие тактильной чувствительности | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|----------------------------------|--|---|
| 25, 26 | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 27, 28 | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 29, 30 | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 31, 32 | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| Раздел программы «Плавание» – 20 ч | | | |
| 33 | Сообщение теоретических сведений | Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Обще-развивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения | Объяснение. Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Сесть на бортик бассейна. Опустить ноги в воду. Ознакомление. Начальное разучивание. Имитация упражнения «Стрелочка». Обучение спуску в воду. Элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях. Передвижения по дну бассейна: ходьба, взявшись за руку учителя. Коррекционная игра «Полоскание белья». Выход из воды |
| 34 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для преодоления водобоязни | Ознакомление. Начальное разучивание. Спуск в воду. Ходьба вперед, держась за неподвижную опору. Бег, держась за неподвижную опору. Погрузиться в воду до подбородка. Коррекционная игра «Веселые брызги». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------|--|--|
| 35 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для преодоления водобоязни | Ознакомление. Начальное разучивание. Спуск в воду. Ходьба вперед с подвижной опорой, бег с подвижной опорой. Сделать вдох и задержать дыхание. Присесть под воду и коснуться рукой дна. Коррекционная игра «Кто дольше задержит дыхание». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 36 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба вперед с подвижной опорой, выполняя гребковые движения поочередно правой и левой руками. Набрать в руки воду и умыться лицо. Коррекционная игра «Веселые брызги». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 37 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба вперед без опоры. Бег вперед без опоры. Обучение сильному и быстрому выдоху через рот. Набрать в руки воду и полить воду на голову. Коррекционная игра «Пишем восьмерки». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 38 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, преодоления себя для достижения поставленной цели | Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба и бег с изменением направления движения. Стоя на дне, выполнить гребковые движения руками. Сделать вдох и подуть на воду, чтобы образовалась «ямка». Коррекционная игра «Лодочки». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 39 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, для того, чтобы эффективно сотрудничать со сверстниками | Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, сделать поочередные движения ногами способом кроль. Держась за неподвижную опору, погрузиться в воду до уровня плеч. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз (с поддержкой). Коррекционная игра «Футбол». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------|--|--|
| 40 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, для того, чтобы эффективно сотрудничать со сверстниками | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду и руки поставить на дно бассейна. Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, открыть рот и подуть на воду, как на горячий чай. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз с поддерживающими средствами (нудлс). Коррекционная игра «Волны и море». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 41 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве (выполнить вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос) | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить правую ногу назад, левая нога стоит на дне (принять горизонтальное положение тела). То же самое левой ногой. Коррекционная игра: «У кого вода закипит сильнее?». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 42 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, переставлять поочередно руки вперед. То же самое на спине. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз с поддерживающими средствами (нудлс). Коррекционная игра «Поймай воду». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 43 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, для того, чтобы безбоязненно и уверенно держаться на воде | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – выполнять гребковые движения правой рукой. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – выполнять гребковые движения левой рукой. То же самое на спине. Сделать вдох и выдох в трубочку для коктейля. Коррекционная игра «Карусели». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 44 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, для того, чтобы безбоязненно и уверенно держаться на воде | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох и опустить голову в воду. То же самое на спине. Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика). Коррекционная игра «Жучок-паучок». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|---------------------------------|--|---|
| 45 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, для того, чтобы безбоязненно и уверенно держаться на воде | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть правую руку вперед. То же самое левой рукой. Коррекционная игра «Хоровод». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 46 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, для того, чтобы безбоязненно и уверенно держаться на воде | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед. То же самое на спине. Сделать вдох, присесть под воду и выполнить продолжительный выдох, держась руками за бортик. Коррекционная игра «Пишем восьмерки». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 47 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве (выполнить вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос) | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна, выпрямить две ноги назад и выполнить ими гребковые движения кролем. То же самое на спине. Коррекционная игра «У кого больше пузырей?». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 48 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве (выполнить вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос) | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки в стороны, принять положение «Звездочка». То же самое на спине. Коррекционная игра «Прыжки в круг». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 49 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве (выполнить вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос) | Ознакомление. Начальное разучивание. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед, принять положение «стрела». То же самое на спине. Коррекционная игра «Винт». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|--|--|--|
| 50 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве (выполнить вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос) | Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение по дну с подныриванием в плавательный круг (под доску). Выполнить вдох и выдох в воду. Коррекционная игра «Сядь на дно». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 51 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой | Ознакомление. Начальное разучивание. Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. То же самое на боку. Коррекционная игра «Смотри в глаза друг другу». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 52 | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой | Ознакомление. Начальное разучивание. И.П. – то же, скольжение с различными положениями рук (правая рука впереди, левая вдоль туловища и наоборот). Выполнить вдох и выдох в воду без опоры. Коррекционная игра «Достань клад». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| Раздел программы «Велосипедная подготовка» – 16 ч | | | |
| 53, 54 | Ознакомление с трехколесным велосипедом | Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 55, 56 | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--|---|--|
| 57, 58 | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа на боку». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 59, 60 | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа на спине». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 61, 62 | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа на животе». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 63, 64 | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног. Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 65, 66 | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости | Ознакомление. Начальное разучивание. ОРУ с предметами. Вращение педалей без фиксации ног. Коррекционные упражнения: движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 67, 68 | Контрольный урок | Итоговый контроль | Тестирование |

2.4. Планируемые результаты освоения предмета

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

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

- плаванию;
- подвижным играм;
- выполнению основных видов движений;
- езде на велосипеде.

Умеет:

– выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

– входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, погружаться в воду у опоры и без опоры, выполнять выдох в воду, освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении, выполнять скольжение, опускать голову в воду на задержке дыхания;

- играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками.

Различает состояния:

- бодрость-усталость;
- напряжение-расслабление;
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими;
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость;
- быстроту;
- гибкость;
- координационные способности;
- силовые способности [1, 2].

2.5. Основное содержание планирования для дополнительного класса

Место адаптивной физической культуры в учебном плане

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана, и для варианта 2 ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура». В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с 1-го (дополнительного) по 4-й классы для 1-го подготовительного класса предусмотрено 66 ч в год, 2 ч в неделю. Продолжительность учебного года для обучающихся в возрасте 7 лет (в 1-м дополнительном классе) составляет 33 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1-го дополнительного класса устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы. Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-м дополнительном классе, представлено в табл. 2.4.

**Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета
«Адаптивная физическая культура» в 1-м дополнительном классе**

| Раздел | Кол-во часов |
|-------------------------------|--------------|
| Физическая подготовка | 32 |
| Коррекционные подвижные игры | 18 |
| Плавание | 16 |
| Общее количество часов | 66 |

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

Требования к результатам освоения АООП: развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с психическими и физическими возможностями обучающегося) в решении повседневных жизненных задач (основной ожидаемый результат освоения обучающимся АООП по варианту 2); включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры

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

1) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

2) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

3) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

4) умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*

1) интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2) умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др. [1, 2].

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью* – умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.

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

– подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся;

– формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);

– формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

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

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры» [1, 2]. Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года представлено в табл. 2.5.

Таблица 2.5

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

| Номер урока | 1–18 | 19–32 | 33–52 | 53–68 |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|
| Раздел | | | | |
| Физическая подготовка | | | | |
| Плавание | | | | |
| Коррекционные подвижные игры | | | | |

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием; используются словесные (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ);

второй этап – *начальное разучивание*; используются метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.;

третий этап – *углубленное разучивание*; применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.д.;

четвертый этап – *повторение*; используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой;

пятый этап – *закрепление*; используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи [13]. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание; на втором уроке – углубленное разучивание и повторение. Поэтому содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» происходит в 1-й и 4-й четвертях, так как по данному разделу в ПАООП предполагается освоение наибольшего спектра движений. В 1-м дополнительном классе это такие основные движения, как: *построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча*. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Освоение раздела «Плавание» происходит во 2-й четверти. Основные задачи: познакомить детей с помещением бассейна, правилами личной гигиены и поведения в бассейне; научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду с опорой и без опоры.

Освоение раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в 3-й четверти; построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

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

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные* (объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды); *физические упражнения* (с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции).

2.6. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование представлено в табл. 2.6.

Таблица 2.6

Календарно-тематическое планирование

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|--------------|--|---|
| Раздел программы «Физическая подготовка» – 16 ч | | | |
| 1 | Вводный урок | Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль | Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения на занятиях физической культурой. Тестирование |
| 2, 3 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 4, 5 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 5, 6 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корригирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 7, 8 | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|----------------------------------|--|---|
| 9, 10 | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 11, 12 | Ползание | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 13, 14 | Ползание | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук | Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 15, 16 | Сюжетный урок | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание. Развитие координационных и скоростных способностей | Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода |
| Раздел программы «Плавание» – 16 ч | | | |
| 17, 18 | Сообщение теоретических сведений | Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения | Объяснение. Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Встать рядом с ванной бассейна. Сесть рядом с ванной бассейна вместе с инструктором. Знакомство с водой и ее свойствами. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. Смочить водой ладони, руки, лицо, плечи и шею. Обучение спуску в воду. Коррекционная игра «Умывание» |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|------------------|---|---|
| 19, 20 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Вход в воду. Стоя на дне, «погладить» воду. Стоя на дне, пошлепать по поверхности воды кистями рук – ладонью, затем сжатой в кулак. Стоя на дне, держась за опору, выполнить поочередные движения каждой ногой типа «футбол». Коррекционная игра «Дождик».</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока)</p> |
| 21, 22 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие дыхательной системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, вытянув руки вперед перед грудью, повернуть ладони наружу и развести руки в стороны («раздвинуть воду в стороны»), затем повернуть ладони вниз и соединить кисти под грудью. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Коррекционная игра «Подуй на чай».</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока)</p> |
| 23, 24 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, ноги на ширине плеч – движение перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. Ходьба по дну, держась за руку инструктора. Коррекционная игра «Солнышко и дождик».</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока)</p> |
| 25, 26 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для умения задерживать дыхание | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, согнув руки в локтевых суставах, предплечья параллельно друг другу – одновременные и попеременные круговые движения предплечьями и кистями рук, отгребая воду в стороны назад. Ходьба по дну самостоятельно. Коррекционная игра «Веселье брызги».</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока)</p> |
| 27, 28 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба по дну с поворотами и изменениями направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Сделать вдох и задержать дыхание. Коррекционная игра «Карусели».</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока)</p> |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|---------------------------|---|--|
| 29, 30 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, соединив кисти, положив плечи и руки на воду. Сделать вдох, задержать дыхание и подуть на воду, чтобы образовалась «лунка». Коррекционная игра «Лодочки». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 31, 32 | Освоение с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Ознакомление. Начальное разучивание. «Кто выше выпрыгнет из воды»: присесть, оттолкнуться ногами от дна, а руками от воды и выпрыгнуть вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить губы в воду и сделать выдох. Коррекционная игра «Волны на море». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| Раздел программы «Коррекционные подвижные игры» – 18 ч | | | |
| 33, 34 | Подвижные игры с бегом | Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 35, 36 | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 37, 38 | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Развитие тактильной чувствительности | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 39, 40 | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|--|---------------------------|--|--|
| 41, 42 | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 43, 44 | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Запомни имя». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 45, 46 | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Птичка и птенчики». Коррекционная игра «Пузырь». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 47, 48 | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький». Коррекционная игра «Пастух и стадо». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 49, 50 | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч». Коррекционная игра «Курочка-хохлатка». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| Раздел программы «Физическая подготовка» – 16 ч | | | |
| 51, 52 | Передача предметов | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. Корригирующие упражнения: движения головой (наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |

| Номер урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|-------------|--------------------|---|--|
| 53, 54 | Передача предметов | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: поднятие головы в положении «лежа на животе». Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 55, 56 | Передача предметов | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корригирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 57, 58 | Прокатывание мяча | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей | Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте в разные стороны. ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корригирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 59, 60 | Ходьба и бег | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корригирующие упражнения: стойка на коленях. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 61, 62 | Ходьба и бег | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корригирующие упражнения: одновременные движения ногами. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 63, 64 | Ходьба и бег | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корригирующие упражнения: поочередные движения ногами. Углубленное разучивание. Повторение (содержание предыдущего урока) |
| 65, 66 | Контрольный урок | Итоговый контроль | Тестирование |

2.7. Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей [1]. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

- плаванию;
- подвижным играм;
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду у опоры и без опоры;
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость;
- напряжение-расслабление;
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими;
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость;
- быстроту;
- гибкость;
- координационные способности;
- силовые способности.

2.8. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599) [1];
- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)) [9];

2. **Учебники и учебные пособия** по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура;
- Дефектология;
- Теория и практика физической культуры;
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и др.

4. **Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видеоматериалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в соответствии с требованиями АООП включает:

- ✓ дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- ✓ альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- ✓ спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, трехколесные велосипеды;
- ✓ неглубокий бассейн (глубина – 50–70 см);
- ✓ технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), ползания, тренажеры (мотомед и др.), наборы походной посуды, кольца, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- ✓ мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Проанализируйте цели и задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» и сравните их с целями и задачами реализации содержания учебного предмета «Физическая культура». Найдите отличия, обоснуйте, чем они обусловлены.
2. Чем отличаются личностные от предметных результатов по «Адаптивной физической культуре»?
3. Проанализируйте место и содержание предмета «Адаптивная физическая культура» для 1-го и дополнительного класса (вариант 2). Найдите отличия по количеству часов и содержанию.
4. Составьте «батарею» тестов для оценки развития физических способностей школьников 1-го и дополнительного класса (вариант 2) на основе данных методической литературы.
5. Подготовьте конспект беседы на тему «Основы знаний» по одному из разделов рабочей программы для 1-го и дополнительного класса (вариант 2).
6. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Физическая подготовка» для 1-го класса.
7. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Коррекционные подвижные игры» для 1-го класса.
8. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Плавание» для 1-го класса.
9. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Велосипед» для 1-го класса.
10. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Физическая подготовка» для дополнительного класса.
11. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Коррекционные подвижные игры» для дополнительного класса.
12. Составьте конспект урока по разделу рабочей программы «Плавание» для дополнительного класса.
13. На практике в коррекционной школе проведите урок по одному из подготовленных конспектов (в соответствии с учебной четвертью).
14. Оцените из 5 баллов успешность решения Вами задач урока.
15. Оцените из 5 баллов деятельность учащихся на уроке.
16. Оцените из 5 баллов Вашу терминологическую грамотность.
17. Сравните планируемые результаты освоения предметов «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура», опишите отличия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основной

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова, О.Я. Бойко [и др.]; под ред. Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. – Москва: КноРус, 2022. – 341 с. – ISBN 978-5-406-08420-5. – URL: <https://book.ru/book/942798> (дата обращения: 26.02.2024).
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2024. – 401 с. – ISBN 978-5-534-08390-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/540918>
3. Адаптивная физическая культура: краткий словарь терминов: словарь / сост. В.М. Ериков, А.А. Никулин. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-88006-900-2. – URL: <https://e.lanbook.com/book/164515>
4. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 210 с. – ISBN 978-5-534-14815-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/520324>
5. Беляева, Н.И. Adaptive körperkultur (Адаптивная физическая культура): учебное пособие / Н.И. Беляева. – Малаховка: МГАФК, 2015. – 63 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/773036>
6. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 328 с. – ISBN 978-5-00102-616-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/338423>
7. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Сов. спорт, 2000. – 239 с.: ил.
8. Ермакова, М.А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов: учебное пособие / М.А. Ермакова, С.И. Матявина, Я.П. Мелихов. – Оренбург: ОрГМУ, 2022. – 83 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/340520>
9. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта. Специальность 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»: учебно-метод. пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 154 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253745>
10. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 399 с. – ISBN 978-5-534-08973-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/516565>
11. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н.Л. Литош. – Москва: Изд-во Юрайт, 2024. – 156 с. – ISBN 978-5-534-12705-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/543177>
12. Ляшенко, Х.М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / Х.М. Ляшенко, И.С. Щадилова. – Тула: ТулГУ, 2023. – 194 с. – ISBN 978-5-7679-5323-3. – URL: <https://e.lanbook.com/book/391358>
13. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Сов. спорт, 2015. – 164 с. – ISBN 978-5-9718-0776-6 // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/6985>
14. Спасова, В.С. ADAPTED PHYSICAL EDUCATION Адаптивная физическая культура: учебно-метод. пособие / В.С. Спасова, Е.В. Пахомова. – Малаховка: МГАФК, 2016. – 87 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/773035>
15. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для студ. вузов: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической

культуры / под общ. ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Сов. спорт, 2005. – 296 с.

Дополнительный

1. Гаськова, Н.П. Адаптивная физическая культура у детей с нарушением зрения: метод. рекомендации для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н.П. Гаськова. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – 42 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/586507>

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

БАРАБАШ ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА – доцент, доктор педагогических наук, директор Института физической культуры и спорта ВВГУ, автор более 100 научных публикаций и патентов.

МАЗИТОВА НАТАЛИЯ ВАДИМОВНА – доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ, автор более 50 научных публикаций.

ВЫСОВЕНЬ ГАЛИНА ИВАНОВНА – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ, автор более 40 научных публикаций.