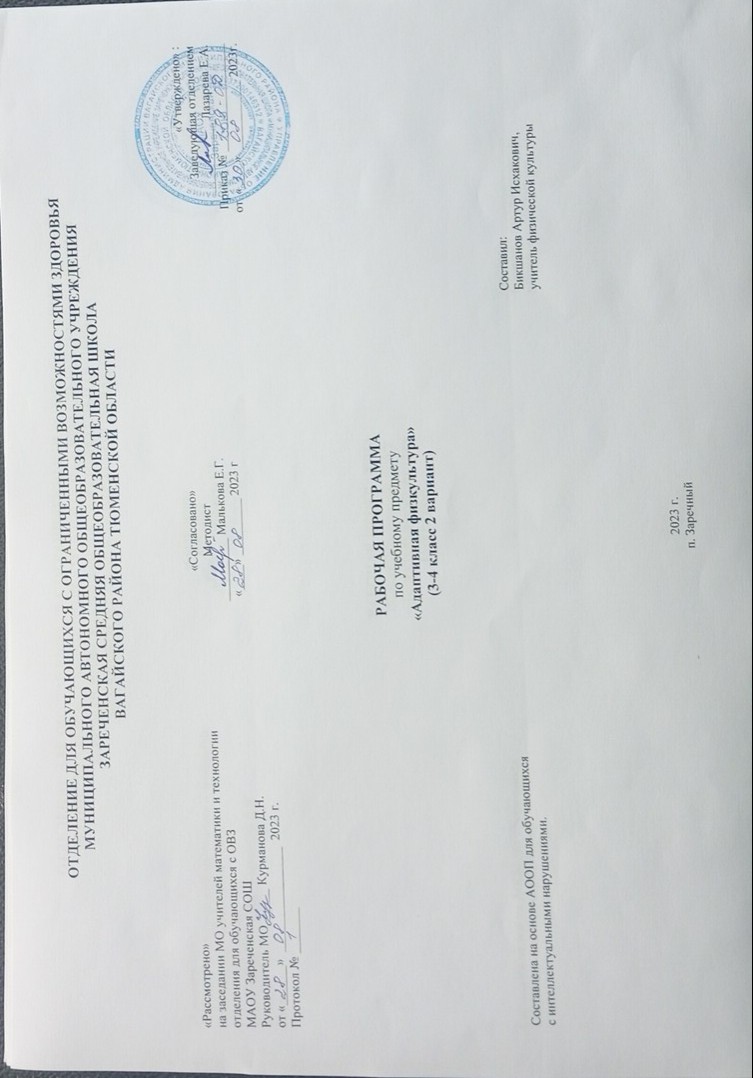
****

**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель данной программы**:

-повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;

- оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи:**

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2.**Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3.**Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.**Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5.**Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физкультура 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. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о без­опасности движений во время занятий физической культу­рой и т. п.

      В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой ка­тегории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. За­медленность психических процессов, конкретность мыш­ления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрез­вычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

**Методы:**

-Словесный (рассказ, описание, объяснение, разбор)

-наглядный (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

-Контактный в сочетании со словесным

-Вспомогательный (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

По учебному плану в 2022-2023 учебном году на предмет «Адаптивная физкультура» для обучающихся отведено 2 час в неделю, 68 часа в год.

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Количество часов |
| Коррекционны е подвижные игры | 88 |
| Физическая подготовка | 40 |
| Итого | 68 |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Физическая подготовка | 36 |
| Коррекционные подвижные игры | 22 |
| Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе | 10 |
| Итого | 68 |

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

**3 класс**

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

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 уважительного отношения к окружающим;
4. Овладение начальными навыками адаптации;
5. Освоение доступной социальной роли (обучающегося);
6. Развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
7. Развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

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

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

• Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

• Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. • Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры, полученных навыков в повседневной жизни.

• Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

• Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

**4 класс**

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

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

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
* Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

**5. Содержание учебного предмета.**

**3 класс**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

Подвижные игры.

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

Построения и перестроения.

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

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на

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

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

**4 класс**

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**Физическая подготовка.** Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

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

Корригирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

**Коррекционные подвижные игры.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

**Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Колво часов** |  |  |
|  | **Физическая подготовка** | **8** |  |  |
| 1 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. | 1 |  |  |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч». | 1 |  |  |
| 3 | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). | 1 |  |  |
| 4 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. | 1 |  |  |
| 5 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). | 1 |  |  |
| 6 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |  |
| 7 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  |  |
| 8 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  |  |
| 9 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. | 1 |  |  |
| 10 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч». | 1 |  |  |
| 11 | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). | 1 |  |  |
| 12 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. | 1 |  |  |
| 13 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). | 1 |  |  |
| 14 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |  |
| 15 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  |  |
| 16 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  |  |
|  | **Коррекционные подвижные игры** | **11** |  |  |
| 17 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 18 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 19 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 20 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 21 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 22 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 23 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 24 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 25 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 26 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 27 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | **Физическая подготовка** | **24** |  |  |
| 28 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. | 1 |  |  |
| 29 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. | 1 |  |  |
| 30 | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами. вперед (назад, вверх, вниз). | 1 |  |  |
| 31 | Контрольная работа за 2 четверть | 1 |  |  |
| 32 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). | 1 |  |  |
| 33 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 |  |  |
| 34 | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. | 1 |  |  |
| 35 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. | 1 |  |  |
| 36 | Ползание на четвереньках. | 1 |  |  |
| 37 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. | 1 |  |  |
| 38 | Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). | 1 |  |  |
| 41 | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 42 | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. | 1 |  |  |
| 43 | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро. | 1 |  |  |
| 44 | Ходьба ровным шагом, захлестывая голень, приставным шагом. | 1 |  |  |
| 45 | Ходьба ровным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. | 1 |  |  |
| 46 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 |  |  |
| 47 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения | 1 |  |  |
| 48 | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. | 1 |  |  |
| 49 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 |  |  |
| 50 | Контрольная работа за 3 четверть. | 1 |  |  |
| 51 | Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. | 1 |  |  |
|  | **Коррекционные подвижные игры** | **10** |  |  |
| 52 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 53 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 54 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 55 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 56 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 57 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 58 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 59 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 60 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 61 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 62 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 63 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 64 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 65 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 66 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 67 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |
| 68 | Коррекционные подвижные игры. | 1 |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе | 1 |  |  |
| 2. | Построения и перестроения | 1 |  |  |
| 3. | Ходьба с различными движениями рук и ног | 1 |  |  |
| 4. | Ходьба с изменением темпа | 1 |  |  |
| 5. | Бег с изменением направления и темпа движения | 1 |  |  |
| 6. | Ходьба и бег на короткие отрезки | 1 |  |  |
| 7. | Катание мяча по полу | 1 |  |  |
| 8. | Катание мяча по полу | 1 |  |  |
| 9. | Преодоление препятствий при ходьбе | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед |  |  |  |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 14 | Передача предметов | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки вверх | 1 |  |  |
| 16 | Преодоление небольших препятствий | 1 |  |  |
| 17 | Метание мяча в стену | 1 |  |  |
| 18 | Метание мяча в стену |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  |
| 21 | Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча. | 1 |  |  |
| 22 | Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Подвижные игры с бегом | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с бегом | 1 |  |  |
| 25 | Подвижные игры с метанием, бросками мяча | 1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры с метанием, бросками мяча | 1 |  |  |
| 27 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча | 1 |  |  |
| 28 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча | 1 |  |  |
| 29 | Бочче: броски и катание шаров |  |  |  |
| 30 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |  |
| 31 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |  |
| 32 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |  |
| 33 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 34 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 35 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 36 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 37 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 38 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 39 | Лыжная прогулка |  |  |  |
| 40 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 41 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе | 1 |  |  |
| 42 | Построения и перестроения | 1 |  |  |
| 43 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 44 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 45 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 46 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 47 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 48 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 49 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 50 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 51 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 52 | Элементы спортивных игр: футбол | 1 |  |  |
| 53 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 54 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 55 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 56 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 57 | Равновесие | 1 |  |  |
| 58 | Равновесие | 1 |  |  |
| 59 | Спрыгивание с высоты | 1 |  |  |
| 60 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | 1 |  |  |
| 61 | Сбивание предметов | 1 |  |  |
| 62 | Сбивание предметов | 1 |  |  |
| 63 | Передача большого мяча в колонне | 1 |  |  |
| 64 | Метание малого мяча с места через натянутую веревку | 1 |  |  |
| 65 | Метание малого мяча с места через натянутую веревку | 1 |  |  |
| 66 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность | 1 |  |  |
| 67 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность | 1 |  |  |
| 68 | Общеразвивающие упражнения | 1 |  |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.
3. Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.
4. Секундомер.
5. Массажные коврики.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастические маты.