



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №17 Невского района Санкт-Петербурга
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 17

_____ Сандеева С.В.
Приказ № 75-ш от 31.08.2022 года

Рабочая программа

Предмет: «Адаптивная физкультура»

Вид программы: ООП НОО с ОВЗ (с умеренной умственной отсталостью, ТМНР)

Класс: 9 в

Учитель: Рамазанов Мурад Артурович

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цель с учетом специфики реализации учебного предмета:

освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование своего организма.

Задачи:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, эмоционально-волевых навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Физическая культура	Адаптивная физкультура	102	3

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

При переходе на дистанционный формат обучения, предусмотрена реализация тем с учетом всех возможных форм дистанционно-образовательных технологий.

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия.

В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя. Тематику игр в разделе подвижные игры определяет учитель исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психо-физического состояния. В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия.

В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя. Тематику игр в разделе подвижные игры определяет учитель исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психо-физического состояния.

3. Ожидаемые результаты освоения учебного предмета.

- Правильное выполнение упражнений.
- Формирование правильной осанки.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Совершенствование правильной ходьбы в сочетании с дыханием.
- Совершенствование правильного дыхания при выполнении физической нагрузки и без нее.
- Совершенствование техники прыжка на двух ногах с продвижением вперед и на месте.
- Совершенствование техники броска мяча одной рукой и ловля мяча двумя руками.
- Совершенствование техники согласованности работы рук и ног во время ходьбы и бега.
- Совершенствование техники поворотов на месте по ориентирам и по команде учителя.
- Продолжить обучение выполнять повороты на месте и в движении по ориентирам и по голосу учителя.
- Продолжить обучение расслаблению мышц после напряжения.

4. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические средства:

- 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, 3-х-колесные велосипеды;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Содержание учебного предмета.

Наименование разделов учебного предмета	Содержание тем учебного предмета
Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	Построение и перестроение, которые вначале изучаются, а затем на каждом уроке повторяя, закрепляются, общеразвивающие и специально подобранные коррегирующие упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии, а также психомоторики. Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях, во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Так же включены различные варианты лазания, перелезания, подлезания, способствующие развитию силы и ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Упражнения на равновесие, на расслабление и напряжение мышц, упражнения с предметом и без предмета, на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
Лёгкая атлетика	Включены различные виды бега, прыжков, метаний.
Лыжная подготовка	Освоение ходьбы с палками (скандинавская ходьба). Значительное внимание уделяется технике безопасности, предупреждению травматизма, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	Представлены игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушений функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функций дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, футбол, хоккей и др.).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема (раздел)	Дата план	Дата коррекции	Тема урока	Кол-во часов	Содержание видов учебной деятельности
1	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.	02.09		Дыхательные упражнения в различных исходных положениях.	1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.
2	Построения и перестроения.	06.09		Построения и перестроения.	1	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Закрепление навыков построений или перестроений, сформированных ранее. Коррекционная игра на внимание.
3	Легкая атлетика.	07.09		Ходьба коррекционная	1	ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Подвижная игра на развитие координации.
4	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.	09.09		Дыхательные упражнения в движении	1	ОРКУ. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.
5	Легкая атлетика	13.09		Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке	1	ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. Подвижная игра на развитие координации.
6	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.	14.09		Согласование дыхания и движений в различном темпе	1	ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Согласование дыхания и движений в различном темпе.
7	Легкая атлетика	16.09		Ходьба с заданием	1	ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировке.
8	Легкая атлетика	20.09		Ходьба в колонне	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Ходьба с различным положением рук Ходьба в колонне - по 1, по 2; четверками; по кругу; в шеренге с различными движениями руками
9	Легкая атлетика	21.09		Медленный бег змейкой	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.
10	Легкая атлетика	23.09		Бег на скорость	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет.

						Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег наперегонки, на скорость. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.
11	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	27.09		Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: - «Брось колечко» - «Добеги ко стойки и надень колечко»
12	Легкая атлетика	28.09		Прыжки с ноги на ногу	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем; на 1 ноге через линию. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.
13	Легкая атлетика	30.09		Прыжки боком	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.
14	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	04.10		Бросание и ловля мяча двумя руками.	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Бросание и ловля мяча двумя руками. Коррекционная игра с мячами.
15	Легкая атлетика	05.10		Разновидности прыжков	1	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками. Закреплений навыков выполнять различные прыжки с увеличением количества прыжков в 1 серии. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.
16	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	07.10		Бросок в корзину двумя руками	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Прыжки с места. Обучение приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке.
17	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	11.10		Лазание по веревочной лестнице	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
18	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	12.10		Футбол: Подкидывание мяча ногой и ловля руками	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками. Упражнение на внимание.
19	Коррекционные подвижные игры с	14.10		Футбол: прием и отбивание мяча	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Футбол (по упрощенным правилам): Совершенствование приемов передачи и

	элементами спортивных игр					отбивания мяча. Упражнение на внимание.
20	Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	18.10		Лазание по гимнастической стенке	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке, по веревочной лестнице
21	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	19.10		Футбол: ведения мяча	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Закрепление способов ведения мяча ногами: - «змейкой» между предметами - попадания мячом в предметы, забивание мяча в ворота. Упражнение на внимание.
22	Построение и перестроения	21.10		Построение и перестроения	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Построение и перестроения. Бег с элементами коррекционной направленности. Элементы игры в футбол. Упражнение на восстановление дыхания.
23	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	25.10		Бадминтон: перебрасывание волана на сторону партнера через сетку.	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук Бег с элементами коррекционной направленности. Бадминтон: Обучение перебрасывать волан на сторону партнера через сетку. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
24	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр	26.10		Бросок двумя руками в корзину	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Обучение приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
25	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Бадминтон: перебрасывание волана на сторону партнера через сетку.	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Обучение перебрасывать волан на сторону партнера через сетку. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
26	Оздоровительная и корректирующая гимнастика.			Дыхательные упражнения в различных положениях и при выполнении движений	1	Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.
27	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Бадминтон: свободное передвижение по площадке	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
28	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Элементы бадминтона	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Мини-соревнование по бадминтону. Упражнение на внимание.
29	Оздоровительная и корректирующая			Дыхательные упражнения	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Формирование навыков произвольного

	гимнастика.					изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.
30	Построения и перестроения			Перестроение из шеренги в круг	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Дальнейшее обучения рассчитывается на «первый – второй», после чего перестраиваться из 1 шеренги в 2. Малоподвижная игра на осанку.
31	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Согласование дыхания и движений в различном темпе.	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.
32	Построения и перестроения			Порядковый расчет и перестроения	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Дальнейшее обучения рассчитывается на «первый – второй», после чего перестраиваться из 1 шеренги в 2. Игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.
33	Легкая атлетика			Ходьба с остановкой по сигналу	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы. Коррекционная игра с мячами.
34	Легкая атлетика			Соревновательные упражнения в ходьбе	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах. Упражнения на восстановление дыхания.
35	Легкая атлетика			Бег с заданием	1	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.
36	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Лазание ползание по гимнастической скамейке	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Лазание и ползание по гимнастической скамейке. Коррекционная игра с мячами.
37	Легкая атлетика			Прыжки через скакалку разными способами	1	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Прыжки через скакалку разными способами: - на 2 ногах с промежуточными прыжками и без них - с ноги на ногу. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
38	Легкая атлетика			Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).
39	Легкая атлетика			Метание в цель	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Метание теннисного мяча в цель. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в

						цель". Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).
40	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: - «Раз колечко, два колечко» Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).
41	Легкая атлетика			Метание в цель	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Метание теннисного мяча в цель. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель". Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).
42	Легкая атлетика			Ходьба с остановкой по сигналу	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы. Коррекционная игра с мячами.
43	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: - «Брось колечко» - «Добеги ко стойке и надень колечко». Упражнение на внимание.
44	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Упражнения на веревочной лестнице	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Тренируем ноги- считаем ногами»
45	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Городки: бросания биты сбоку	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). Городки: Закрепление навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.
46	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Городки: выбивание городка с полукона	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). Городки: Дальнейшее обучение выбивать городки, стараясь затратить меньшее количество бит.
47	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Упражнения на равновесие	1	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Упражнения на равновесие Игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.
48	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Настольный теннис: подбрасывание и ловля одной рукой, ракеткой	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). Настольный теннис: Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом

						- подбрасывание и ловля одной рукой, ракеткой
49	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Настольный теннис: Отбивание мяча о стенку	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). Настольный теннис: Подготовительные упражнения с ракеткой и мечом - о стенку - отбивание мяча через сетку после отскока его от стола
50	Легкая атлетика			Бег со стартом из разных исходных положений	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнение на восстановление дыхания.
51	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Согласование дыхания и движений в различном темпе	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Подвижная игра для развития пространственной ориентировке.
52	Построение и перестроение			Порядковый расчет и перестроения	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Согласование дыхания и движений в различном темпе Дальнейшее обучения рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из 1 шеренги в 2.
53	Лыжная подготовка			Скандинавская ходьба (ходьба с палками)	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Согласование дыхания и движений в различном темпе Скандинавская ходьба на свежем воздухе (ходьба с палками)
54	Легкая атлетика			Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека. Игровые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания
55	Лыжная подготовка			Скандинавская ходьба (ходьба с палками)	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Скандинавская ходьба на свежем воздухе (ходьба с палками) Игровые упражнения.
56	Легкая атлетика			Ходьба в колонне	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Ходьба в колонне - по 1, по2, четверками-в шеренге с различными движениями руками
57	Лыжная подготовка			Скандинавская ходьба (ходьба с палками)	1	Правила поведения и техника безопасности на улице. Подготовка учеников к передвижению на лыжах. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Скандинавская ходьба. Игровые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.
58	Лыжная подготовка			Катание на санках друг друга	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Катание на санках друг друга. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Упражнение на развитие внимание.
59	Легкая атлетика			Бег на скорость	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег

						до 2 минут. Бег: - наперегонки- на скорость. Игра на быстроту. Упражнение на восстановление дыхания.
60	Лыжная подготовка			Скандинавская ходьба (ходьба с палками)	1	Правила поведения и техника безопасности на улице. Подготовка учеников к передвижению на лыжах. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Скандинавская ходьба. Игровые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.
61	Легкая атлетика			Прыжки: впрыгивания с разбега на предмет	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия. Прыжки: Дальнейшее обучение впрыгиванию с разбега в 3 шага на предмет высотой до 40см и спрыгиванию с него.
62	Легкая атлетика			Прыжки через скакалку разными способами	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия. Прыжки через скакалку разными способами: - на 2 ногах с промежуточными прыжками и без них. Игра на быстроту. Упражнение на восстановление дыхания.
63	Лыжная подготовка			Катание на санках друг друга	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Катание на санках друг друга. Упражнение на развитие внимание.
64	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Упражнения на равновесие	1	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Упражнения на равновесие Игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.
65	Легкая атлетика			Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Профилактика и коррекция плоскостопия. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
66	Лыжная подготовка			Скандинавская ходьба (ходьба с палками)	1	Правила поведения и техника безопасности на улице. Подготовка учеников к передвижению на лыжах. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Скандинавская ходьба. Игровые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.
67	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Бросание мяча в корзину с места	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Обучение приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
68	Лыжная подготовка			Катание на санках: спуск с небольших горок	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Катание на санках друг друга Катание на санках: спуск с небольших горок. Упражнение на развитие внимание.
69	Коррекционные подвижные игры с			Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Игровые упражнения с набором

	элементами спортивных игр					«Набрось кольцо»: - «Брось колечко» - «Добеги ко стойке и надень колечко» Упражнение на внимание.
70	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Лазание по гимнастической стенке	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке, по веревочной лестнице Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
71	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игра «Бросайка» (Бочче) броски на основе выбора цветов	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам) Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.
72	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игра «Бросайка» (Бочче): броски на основе выбора веса	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по весу.
73	Легкая атлетика			Прыжки: впрыгивания с разбега на предмет	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. ОРКУ. Прыжки: Дальнейшее обучение прыжкам с разбега в 3 шага на предмет высотой до 40см и спрыгиванию с него. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
74	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Хоккей: задерживать клюшкой мяч	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Развитие умений задерживать клюшкой мяч
75	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Хоккей: обводить мяч клюшкой вокруг предметов	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Дальнейшее обучение обводить мяч клюшкой вокруг предметов. Упражнение на внимание
76	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Хоккей: проводить мяч клюшкой между предметами	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Дальнейшее обучение проводить мяч клюшкой между предметами. Упражнение на внимание
77	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Хоккей: попадание мяча в ворота с места	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Обучение попаданию мяч в ворота, ударяя по мячу с места. Упражнение на внимание
78	Коррекционные			Хоккей: попадание мяча в	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками

	подвижные игры с элементами спортивных игр			ворота в процессе ведения		для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Обучение попаданию мяча в ворота, ударяя по мячу в процессе ведения. Упражнение на внимание
79	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Хоккей: обводить мячом клюшкой вокруг предметов и проводить между ними	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Дальнейшее обучение обводить мячом клюшкой вокруг предметов и проводить между ними. Упражнение на внимание.
80	Оздоровительная и корригирующая гимнастика			Согласование дыхания и движений в различном темпе.	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Согласование дыхания и движений в различном темпе. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
81	Легкая атлетика			Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.	1	Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки Обучение ходьбе по линии разметки баскетбольной площадки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
82	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Соревновательные упражнения с использованием ходунков, мешков, тренажеров.	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Соревновательные упражнения с использованием ходунков, мешков, тренажеров. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
83	Легкая атлетика			Медленный бег змейкой	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Упражнение на восстановление дыхания
84	Легкая атлетика			Медленный бег с мячом	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча. Упражнение на восстановление дыхания
85	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игра «Бросайка» (Бочче): броски на основе выбора веса	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по весу. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
86	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Хоккей: вести клюшкой мяч	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Хоккей (на траве с мячом) Развитие умений вести мяч клюшкой
87	Легкая атлетика			Метание в цель	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4-5м. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель". Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).
88	Легкая атлетика			Ходьба с заданием	1	Ходьба обычным, гимнастическим шагом с выпадами, в приседе, спиной вперед. ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.

89	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: - «Раз колечко, два колечко». Подвижная игра. Упражнение на внимание.
90	Легкая атлетика			Прыжки через скакалку разными способами	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия. Прыжки через скакалку разными способами: - на 2 ногах с промежуточными прыжками и без них. Игра на быстроту. Упражнение на восстановление дыхания.
91	Легкая атлетика			Метание в цель	1	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4-5м. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель". Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).
92	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Бросание мяча в корзину	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Обучение приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке. Подвижная игра. Упражнение на внимание.
93	Легкая атлетика			Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Профилактика и коррекция плоскостопия. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
94	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: Упражнение на внимание. «Слушай и бросай» (по цвету и количеству). Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
95	Построения и перестроения			Порядковый расчет и перестроения	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Дальнейшее обучения рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из 1 шеренги в 2. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
96	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.			Упражнения на веревочной лестнице	1	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Тренируем ноги- считаем ногами» Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
97	Коррекционные подвижные игры с элементами			Катание мяча по полу по прямой линии	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Катание мяча: С помощью учителя. Подвижная игра. Упражнение на улучшение

	спортивных игр					вестибулярных функций.
98	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Катание мяча по полу по прямой линии	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Катание мяча: по прямой линии. Подвижная игра. Упражнение на улучшение вестибулярных функций.
99	Легкая атлетика			Метание в цель	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5м; - вдалеке на расстояние не менее 5-7м Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.
100	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Катание мяча: между предметами	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. Катание на велосипеде между предметами. Подвижная игра. Упражнение на улучшение вестибулярных функций.
101	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игра по обучению безопасности ПДД	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Ходьба с остановками для выполнения заданий. ОРКУ. В сюжетно-дидактических играх по формированию ОБЖ дальнейшее обучение безопасности для себя и окружающих людей езде на велосипеде, соблюдая правила ПДД.
102	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр			Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»	1	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Бег с элементами коррекционной направленности. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: Упражнение на внимание. «Слушай и бросай» (по цвету и количеству). Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.

