

Рассмотрено на заседании  
ШМО «Родничок»  
Протокол №1 от 29.08.2024г  
Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024г

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Приказом №39 ОД от 29.08.2024г  
и.о. директора ГКОУ УР  
«Соколовская школа-интернат»  
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"  
СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"  
DN: ИМН ЮЛ=1818004511,  
CN=ТС=0249888885,  
OU=1021800856880,  
OU=180400170804, C=RU, S=18  
Удмуртская Республика,  
L=САРАПУЛЬСКИЙ РАЙОН, STREET=""  
СОКОЛОВА, ДЕРЕВНЯ, ДРЖЫЖА УЛИЦА,  
25, O="ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ  
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", CN="ГКОУ УР -  
СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",  
TITLE=Исполняющий обязанности  
ДИРЕКТОРА, G=ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА,  
SN=ШАПАРЕНКО.  
Reason: I am the author of this document  
Location: your signing location here  
Date: 2024.10.01 15:33:09+04'00'  
Foxit PDF Reader Version: 11.2.2

## Рабочая программа по Адаптивной физкультуре 4Б класс

Составитель: Остапова А.Л.

2024-2025 учебный год

ГКОУ УР «Соколовская школа – интернат»

## Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.**

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками. В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

## **Содержание предмета**

### ***Плавание.***

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой.

Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

### ***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). *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».

### ***Велосипедная подготовка.***

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

### ***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъём пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговое движение на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъём в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж).

## ***Туризм.***

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка кострового места. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

## ***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. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. 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. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременное (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», 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 туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

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.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной полосы 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, подъём 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. 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, с разбега.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках.

*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. Перенос груза.

Таблица 1 – Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 4Б классе

| <b>Раздел</b>                 | <b>Кол-во</b> |
|-------------------------------|---------------|
| Физическая подготовка         | 27            |
| Коррекционные подвижные игры  | 36            |
| Плавание                      | 4             |
| Лыжная подготовка             | 25            |
| Велосипедная подготовка       | 6             |
| Туризм                        | 4             |
| <b>Общее количество часов</b> | <b>102</b>    |

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.** Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, 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 и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### **Личностные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

- 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов 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:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 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:*

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

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### Календарно-тематическое планирование

| № урока   | Тема и раздел урока    | Количество часов | Дата           | Виды учебной деятельности обучающихся   |
|---|------------------------|------------------|----------------|---|
| <b>Раздел программы физическая подготовка -19 часов</b> |                        |                  |                |   |
| 1   | Вводный урок           | 1                | 3.09           | <b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой   |
| 2-3   | Ходьба                 | 2                | 4.09<br>5.09   | Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.<br><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег стайкой за учителем.<br><i>Основные движения:</i> ходьба и бег в заданном направлении.<br>Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока) |
| 4-5   | Ходьба и бег           | 2                | 10.09<br>11.09 | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).<br><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем.<br><i>Основные движения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)                |
| 6-7   | Ходьба и бег в колонне | 2                | 12.09<br>17.09 | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: сюжетные.  |



|       |                |   |                |   |
|-------|----------------|---|----------------|---|
|       |                |   |                | <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.</p> <p><i>Основные движения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>  |
| 8-9   | Ползание       | 2 | 18.09<br>19.09 | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ползание на четвереньках</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>  |
| 10-11 | Подлезание     | 2 | 24.09<br>25.09 | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ползание на животе.</p> <p><i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на животе.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p> |
| 12-13 | Прыжки         | 2 | 26.09<br>1.10  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> прыжки на двух ногах на месте.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 14-15 | Прыжки в длину | 2 | 2.10           | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в</p>   |

|   |                           |   |                         |   |
|---|---------------------------|---|-------------------------|---|
|   |                           |   | 3.10                    | <p>колонну. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Корректирующие упражнения: круговые движения кистью</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>  |
| 16-18   | Передача предметов        | 3 | 8.10<br>9.10<br>10.10   | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> передача предметов в шеренге.</p> <p><i>Основные движения:</i> передача предметов в кругу.</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> |
| 19  | Сюжетный урок             | 1 | 15.10                   | <p><b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.</p>   |
| <b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 22 час</b> |                           |   |                         |   |
| 20-22   | Подвижные игры с бегом    | 3 | 16.10<br>17.10<br>22.10 | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 23-25   | Подвижные игры с прыжками | 3 | 23.10<br>24.10<br>29.10 | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Пук»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 26-28   | Подвижные игры с мячом    | 3 | 30.10<br>31.10<br>12.11 | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b></p>   |

|   |                                  |   |                                  |   |
|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|
|   |                                  |   |                                  | (Содержание предыдущего урока)  |
| 29-32                                     | Подвижные игры с бегом           | 4 | 13.11<br>14.11<br>19.11<br>20.11 | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 33-34                                     | Подвижные игры с прыжками        | 2 | 21.11<br>26.11                   | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| 35-38                                     | Подвижные игры с мячом           | 4 | 27.11<br>28.11<br>3.12<br>4.12   | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 39-41                                     | Подвижные игры с обручем         | 3 | 5.12<br>10.12<br>11.12           | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| <b>Раздел программы плавание – 4 часа</b> |                                  |   |                                  |   |
| 42  | Сообщение теоретических сведений | 1 | 12.12                            | <b>Объяснение.</b><br>Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Сесть на бортик бассейна. Опустите ноги в воду.<br><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> 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. |
| 43  | Правила личной                   | 1 | 17.12                            | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Правила личной  |

|  |                                 |   |       |   |
|--|---------------------------------|---|-------|---|
|  | гигиены                         |   |       | гигиены в бассейне. Коррекционная игра «Веселые брызги»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 44                                       | Упражнения для усвоения с водой | 1 | 18.12 | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Спуск в воду. Ходьба вперед с подвижной опорой. Бег с подвижной опорой. Делать вдох и задерживать дыхание. Присесть под воду и коснуться рукой дна. Коррекционная игра «Кто дольше задержит дыхание»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока) |
| 45                                       | Упражнения для освоения с водой | 1 | 19.12 | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Ходьба вперед с подвижной опорой и выполняя гребковые движения поочередно правой и левой руками. Набрать в руки воду и умыться лицо. Коррекционная игра «Веселые брызги».<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего)                                  |
| <b>Раздел лыжная подготовка 25 часов</b> |                                 |   |       |   |
| 46                                       | Лыжная подготовка переноска лыж | 1 |       | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 47                                       | Лыжная подготовка               | 1 |       | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).<br>Транспортировка лыжного инвентаря.<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| 48                                       | Одевание ботинок                | 1 |       | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b><br>Транспортировка лыжного инвентаря. Одевание ботинок.<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 49                                       | Одевание ботинок                | 1 |       | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к  |

|       |  |   |  |   |
|-------|--|---|--|---|
|       |  |   |  | <p>лыжам: удержание лыжи. Поднесение носка лыжного ботинка к края крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление с помощью учителя.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 50-52 | Ступающий шаг без палок и с палками                | 3 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Соблюдение последовательности при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи. Поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление с помощью учителя.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p> |
| 53    | Ступающий шаг без палок                            | 1 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 54-56 | Ходьба на лыжах                                    | 3 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 57-59 | Скользкий шаг                                      | 3 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 60    | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж | 1 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лежа на боку»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b></p>  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   |  | (Содержание предыдущего урока)   |
| 61  | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж | 1 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лежа на боку»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)                              |
| 62  | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж | 1 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лежа на боку»: выполнять повороты на месте<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока) |
| 63-64   | Скользящий шаг                                     | 2 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага.<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| 65-67   | Движение на лыжах по кругу                         | 3 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лежа на боку»: выполнять повороты на месте<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока) |
| 68-70   | Движение на лыжах по кругу                         | 3 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лежа на боку»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)                              |
| <b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 14 часов</b> |  |   |  |  |
| 71-73   | Подвижные игры с                                   | 3 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ.  |

|   |                           |   |  |   |
|---|---------------------------|---|--|---|
|   | бегом                     |   |  | Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| 74-76   | Подвижные игры с прыжками | 3 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Пук»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| 77-81   | Подвижные игры с мячом    | 5 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| 82-84   | Подвижные игры с обручем  | 3 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока)  |
| <b>Раздел программы физическая подготовка - 8 часов</b> |                           |   |  |   |
| 85  | Ходьба                    | 1 |  | Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.<br><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег стайкой за учителем.<br><i>Основные движения:</i> ходьба и бег в заданном направлении.<br>Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).<br><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br>(Содержание предыдущего урока) |
| 86-87   | Ходьба и бег              | 2 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).<br><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем.   |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | <p><i>Основные движения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>  |
| 88-89   | Прыжки                                  | 2 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 90-92   | Передача предметов                      | 3 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> передача предметов в шеренге.</p> <p><i>Основные движения:</i> передача предметов в кругу.</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p> |
| <b>Раздел программы велосипедная подготовка – 6 часов</b> |   |   |  |  |
| 93-94   | Ознакомление с трехколесным велосипедом | 2 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывая правой ногой через раму. Коррекционные упражнения: одновременное (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |
| 95-96   | Освоение езды на                        | 2 |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с</p>   |



|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|   | трехколесном велосипеде                  |   |  | предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль.<br>Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 97-98                                   | Освоение езды на трехколесном велосипеде | 2 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло<br>Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на боку<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока) |
| <b>Раздел программы туризм - 4 часа</b> |  |   |  |   |
| 99-100                                  | Предметы туристического инвентаря        | 2 |  | <b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> ОРУ с предметами. Узнавать (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).<br><b>Углубленное разучивание. Повторение</b><br>(Содержание предыдущего урока)   |
| 101-102                                 | Поход на природу                         | 2 |  | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.   |

### **Литература основная и дополнительная**

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения (Текст): Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга/ Г.П. Болонов .- М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с
2. Музыка и движение (упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет) (Текст): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/авт.-сост. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина- М.: Просвещение, 1984-288с.
3. Настольная книга учителя физической культуры (Текст):/ Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; авт-сост Г.И. Погадаев – М.: Физкультура и спорт, 1988-496с.
4. Журналы «Физическое воспитание в школе»