**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5- 9 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 **№1599** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года **№1026** «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Федеральной рабочей программы воспитания, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения АООП для обучающихся с НОДА и УО (вариант 2) ГКОУ «С(К)ШИ №5» г. Оренбурга.

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

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

**Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциям обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

      В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося класс. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для учащегося трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

     Уроки «Адаптивная физическая культура» проводятся 3 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и компонует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

**Методы, формы обучения**

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

· подражание действиям взрослого;

· жестовая инструкция;

· собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

* обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
* процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
* детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
* большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
* обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

**Интеграция содержания предмета с содержанием других предметов**

Уроки по предмету «Адаптивная физическая культура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

**Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5- 9 классов рассчитана на 3 часа в неделю, всего 510 часов.

**Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура».**

***Личностные результаты.***

- проявлять познавательный интерес;

- проявлять и выражать свои эмоции;

- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;

- участвовать в совместной деятельности;

- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;

- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;

- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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

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

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

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: имитация лыжного шага, спортивные игры, туризм:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: имитация лыжного шага, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение кататься на санках, имитировать ходьбу на лыжах, играть в подвижные игры.

|  |
| --- |
| **Содержание учебного предмета.** |

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Элементы лыжной подготовки", "Туризм". "Физическая подготовка".

1. Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание 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".

2. Раздел "Элементы лыжной подготовки".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Выполнение имитации скользящего шага. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

3. Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

4. Раздел "Физическая подготовка".

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

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

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

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

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).

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.

**Тематическое планирование**

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Отрабатываемые умения и навыки** |
| 1. | Знакомство с помещением для занятий. | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 2-4 | Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка. | понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 5-7 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 8-10 | Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога. | сосредотачивать внимание при обращении учителя;  понимание инструкции; |
| 11-13 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте направо, налево. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. Умение придерживаться определенного направления передвижения. |
| 14-16 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 17-19 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Догони Мишутку». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях. |
| 20-22 | Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи». Прыжки на мячах. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 23-25 | Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно. |
| 26-28 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | умение выполнять махи флажком в разных и.п; умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках |
| 29-31 | Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол» | умение прокатывать мяча ногой |
| 32-34 | Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска предметов под руководством и с помощью учителя. | уметь выполнять переноску гимнастических палок; уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя |
| 35-37 | Ловля мяча. Бросание мяча учителю | уметь ловить мяч без отскока от пола; бросание мяча в заданном направлении; |
| 38-40 | Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч». | выполнение инструкции. |
| 41-43 | Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться на четвереньках. |
| 44-46 | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга»). | умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках. |
| 47-49 | Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.) | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 50-52 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 53-55 | Ходьба ровным шагом на носках. Ходьба ровным шагом на пятках. Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе. | Понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 56-58 | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к предмету. «Иди ко мне», «Где игрушка»? | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 59-61 | Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) «Идем в гости по дорожке», «Пройди по мостику» | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 62-64 | Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. Бег в разных направлениях: «Беги ко мне». Бег в разных направлениях: | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. |
| 65-67 | Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем. «Беги за мячом». | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях |
| 68-70 | Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата» | сохранение устойчивого равновесия при прыжках;  умение отталкиваться обеими ногами одновременно; сохранение устойчивого равновесия при прыжках; |
| 71-73 | Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах). Прыжки на одной ноге на месте. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках; |
| 74-76 | Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. |
| 77-79 | Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч». Игровое упражнение с мячами различной величины. | отталкивание мяча обеими руками одновременно; прокатывание мяч в заданном направлении. |
| 80-82 | Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч». Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции; бросание мяча вверх; |
| 83-85 | Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, друг другу). | Бросание мяча вверх;  выполнение инструкции. |
| 86-89 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см | умение сосредоточить внимание;  умение переползать на четвереньках через узкий коридор;  развитие крупной моторики. |
| 90-93 | Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. | правила выполнения упражнений;  упражнения под руководством учителя;  развитие мелкой моторики. |
| 94-98 | Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении “лежа” на животе. | правила выполнения упражнений;  коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. |
| 99-102 | Подвижные игры. «Полоса препятствий»: «Собери пирамидку». «Бросай-ка». | выполнение инструкции. |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Отрабатываемые умения и навыки** |
| 1 | Знакомство с помещением для занятий. | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка. | понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 3 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 4 | Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога. | сосредотачивать внимание при обращении учителя;  понимание инструкции; |
| 5 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте направо, налево | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. Умение придерживаться определенного направления передвижения. |
| 6 | Дыхательные упражнения: Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 7 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 8 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 9 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Догони». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 10 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Пятнашки». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 11 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Рыбаки и рыбка». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 12-15 | Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи». Прыжки на двух ногах и мячах. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 16-18 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 19-21 | Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 22-24 | Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 25-27 | Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно; |
| 28-30 | Упражнения с предметами. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | умение выполнять махи флажком в разных и.п; умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках; |
| 31-33 | Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 34 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | выполнение инструкции; |
| 35 | Упражнения на равновесие. Соблюдение правил поведения в походе. | выполнение инструкции; |
| 36-38 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | выполнение инструкции; |
| 39-41 | Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Попадания мяча в ворота. | умение прокатывать мяча ногой |
| 42-44 | Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска предметов под руководством и с помощью учителя | уметь выполнять переноску гимнастических палок; уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя |
| 45-47 | Корригирующие упражнения. Ловля мяча. Бросание мяча учителю | уметь ловить мяч без отскока от пола; бросание мяча в заданном направлении; |
| 48-50 | Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч». | выполнение инструкции; |
| 51 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | выполнение инструкции; |
| 52 | Дыхательная гимнастика. Выполнение имитации скользящего шага. | выполнение инструкции; |
| 53 | Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. | выполнение инструкции; |
| 54-56 | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга»). | умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках; |
| 57-59 | Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.) | выполнять инструкции; |
| 60-62 | Подвижные игры | соблюдать правила и инструкции игры; |
| 63-65 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | соблюдать правила и инструкции; |
| 66-68 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 69-71 | Ходьба ровным шагом на носках, на пятках. Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе. | Понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 72-74 | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к предмету. «Иди ко мне», «Где предмет»? Упражнения с предметами. | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 75-77 | Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) «Идем в гости по дорожке», «Пройди по мостику» | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 78-80 | Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. Бег в разных направлениях: «Беги ко мне». Бег в разных направлениях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. |
| 81-83 | Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем. «Беги за мячом». Упражнения на осанку. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 84-86 | Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата» | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 87-89 | Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 90-92 | Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч». Игровое упражнение с мячами различной величины. | отталкивание мяча обеими руками одновременно; прокатывание мяча в заданном направлении; |
| 93-95 | Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч». Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции; бросание мяча вверх; |
| 96-98 | Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | выполнение инструкции; |
| 99-100 | Подвижные игры. «Полоса препятствий»: «Собери фигуру». «Бросай-ка». Метание мяча вдаль | выполнение инструкции; |
| 101-102 | Метание мяча вдаль | выполнение инструкции; |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Отрабатываемые умения и навыки** |
| 1 | Знакомство с помещением для занятий. Упражнения на осанку. | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка. | понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 3 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 4 | Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога. | сосредотачивать внимание при обращении учителя;  понимание инструкции; |
| 5 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте направо, налево. Упражнения с мячами. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. Умение придерживаться определенного направления передвижения. |
| 6 | Дыхательные упражнения: Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 7 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 8 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Упражнения на внимание. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 9 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Догони». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 10 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Пятнашки». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 11 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Рыбаки и рыбка». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 12-15 | Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи». Прыжки на двух ногах и мячах. Упражнения с кеглями. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 16-18 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 19-21 | Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 22-24 | Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 25-27 | Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю. Упражнения с обручами. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно; |
| 28-30 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | умение выполнять махи флажком в разных и.п; умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках; |
| 31-33 | Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 34 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | выполнение инструкции; |
| 35 | Соблюдение правил поведения в походе. Ходьба по дорожке со сменой положения тела (боком, приставными шагами) | выполнение инструкции; |
| 36-38 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | выполнение инструкции; |
| 39-41 | Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Попадания мяча в ворота. | умение прокатывать мяча ногой |
| 42-44 | Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска предметов под руководством и с помощью учителя | уметь выполнять переноску гимнастических палок; уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя |
| 45-47 | Ловля мяча. Бросание мяча учителю | уметь ловить мяч без отскока от пола; бросание мяча в заданном направлении; |
| 48-50 | Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч». | выполнение инструкции; |
| 51 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | выполнение инструкции; |
| 52 | Выполнение имитации скользящего шага, движения руками и ногами на месте. | выполнение инструкции; |
| 53 | Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. | выполнение инструкции; |
| 54-56 | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга»). | умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках; |
| 57-59 | Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.) | выполнять инструкции; |
| 60-62 | Подвижные игры с предметами | соблюдать правила и инструкции игры; |
| 63-65 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | соблюдать правила и инструкции; |
| 66-68 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 69-71 | Ходьба ровным шагом на носках, на пятках. Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе. | Понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 72-74 | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к предмету. «Иди ко мне», «Где игрушка»? Упражнения с предметами. | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 75-77 | Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) «Идем в гости по дорожке», «Пройди по мостику» | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 78-80 | Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. Бег в разных направлениях: «Беги ко мне». Бег в разных направлениях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. |
| 81-83 | Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем. «Беги за мячом». Упражнения на осанку. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 84-86 | Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата» | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 87-89 | Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 90-92 | Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч». Игровое упражнение с мячами различной величины. | отталкивание мяча обеими руками одновременно; прокатывание мяча в заданном направлении; |
| 93-95 | Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч». Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции; бросание мяча вверх; |
| 96-98 | Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | выполнение инструкции; |
| 99-100 | Подвижные игры. «Полоса препятствий»: «Собери фигуру». «Бросай-ка». Метание мяча вдаль | выполнение инструкции; |
| 101-102 | Метание мяча вдаль. Броски мяча в корзину. | выполнение инструкции; |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Отрабатываемые умения и навыки** |
| 1 | Знакомство с помещением для занятий.Дыхательная гимнастика. | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка. Упражнения на развитие координации. | понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 3 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 4 | Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога. | сосредотачивать внимание при обращении учителя;  понимание инструкции; |
| 5 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте направо, налево. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. Умение придерживаться определенного направления передвижения. |
| 6 | Дыхательные упражнения: Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 7 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 8 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Упражнения с мячами. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 9 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Догони». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 10 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Пятнашки». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 11 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Рыбаки и рыбка». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 12-15 | Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи». Прыжки на двух ногах и мячах. Упражнения на координацию. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 16-18 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 19-21 | Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 22-24 | Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 25-27 | Прокатывание мяча двумя руками и ногами в направлении к учителю. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно; |
| 28-30 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Упражнения на внимание. | умение выполнять махи флажком в разных и.п; умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках; |
| 31-33 | Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 34 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | выполнение инструкции; |
| 35 | Соблюдение правил поведения в походе. Упражнения с гимнастическими палками. | выполнение инструкции; |
| 36-38 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | выполнение инструкции; |
| 39-41 | Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Попадания мяча в ворота. | умение прокатывать мяча ногой |
| 42-44 | Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска предметов под руководством и с помощью учителя. Упражнения на осанку. | уметь выполнять переноску гимнастических палок; уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя |
| 45-47 | Ловля мяча. Бросание мяча учителю. Ведение мяча на месте и в движении. | уметь ловить мяч без отскока от пола; бросание мяча в заданном направлении; |
| 48-50 | Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч». | выполнение инструкции; |
| 51 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | выполнение инструкции; |
| 52 | Выполнение имитации скользящего шага. | выполнение инструкции; |
| 53 | Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. | выполнение инструкции; |
| 54-56 | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга»). | умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках; |
| 57-59 | Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.) | выполнять инструкции; |
| 60-62 | Подвижные игры на внимание и координацию. | соблюдать правила и инструкции игры; |
| 63-65 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | соблюдать правила и инструкции; |
| 66-68 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 69-71 | Ходьба ровным шагом на носках, на пятках. Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе. | Понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 72-74 | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к предмету. «Иди ко мне», «Где игрушка»? Упражнения с предметами. | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 75-77 | Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) «Идем в гости по дорожке», «Пройди по мостику» | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 78-80 | Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. Бег в разных направлениях: «Беги ко мне». Бег в разных направлениях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. |
| 81-83 | Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем. «Беги за мячом». Упражнения на осанку. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 84-86 | Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата» | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 87-89 | Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 90-92 | Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч». Игровое упражнение с мячами различной величины. | отталкивание мяча обеими руками одновременно; прокатывание мяча в заданном направлении; |
| 93-95 | Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч». Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции; бросание мяча вверх; |
| 96-98 | Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | выполнение инструкции; |
| 99-100 | Подвижные игры. «Полоса препятствий»: «Собери фигуру». «Бросай-ка». Метание мяча вдаль | выполнение инструкции; |
| 101-102 | Метание мяча вдаль. Броски мяча в корзину. | выполнение инструкции; |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Отрабатываемые умения и навыки** |
| 1 | Знакомство с помещением для занятий. | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка. | понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 3 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 4 | Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога. | сосредотачивать внимание при обращении учителя;  понимание инструкции; |
| 5 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте направо, налево | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. Умение придерживаться определенного направления передвижения. |
| 6 | Дыхательные упражнения: Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя |
| 7 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 8 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 9 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Догони». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 10 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Пятнашки». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 11 | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. Бег за учителем «Рыбаки и рыбка». Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных  направлениях |
| 12-15 | Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи». Прыжки на двух ногах и мячах. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 16-18 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 19-21 | Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 22-24 | Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 25-27 | Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно; |
| 28-30 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | умение выполнять махи флажком в разных и.п; умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках; |
| 31-33 | Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 34 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | выполнение инструкции; |
| 35 | Соблюдение правил поведения в походе | выполнение инструкции; |
| 36-38 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | выполнение инструкции; |
| 39-41 | Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Попадания мяча в ворота. | умение прокатывать мяча ногой |
| 42-44 | Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска предметов под руководством и с помощью учителя | уметь выполнять переноску гимнастических палок; уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя |
| 45-47 | Ловля мяча. Бросание мяча учителю | уметь ловить мяч без отскока от пола; бросание мяча в заданном направлении; |
| 48-50 | Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч». | выполнение инструкции; |
| 51 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | выполнение инструкции; |
| 52 | Выполнение имитации скользящего шага. | выполнение инструкции; |
| 53 | Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. | выполнение инструкции; |
| 54-56 | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга»). | умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках; |
| 57-59 | Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.) | выполнять инструкции; |
| 60-62 | Подвижные игры | соблюдать правила и инструкции игры; |
| 63-65 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | соблюдать правила и инструкции; |
| 66-68 | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 69-71 | Ходьба ровным шагом на носках, на пятках. Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе. | Понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя; |
| 72-74 | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к предмету. «Иди ко мне», «Где игрушка»? Упражнения с предметами. | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 75-77 | Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) «Идем в гости по дорожке», «Пройди по мостику» | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; |
| 78-80 | Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. Бег в разных направлениях: «Беги ко мне». Бег в разных направлениях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. |
| 81-83 | Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем. «Беги за мячом». Упражнения на осанку. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 84-86 | Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата» | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 87-89 | Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях; |
| 90-92 | Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч». Игровое упражнение с мячами различной величины. | отталкивание мяча обеими руками одновременно; прокатывание мяча в заданном направлении; |
| 93-95 | Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч». Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции; бросание мяча вверх; |
| 96-98 | Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | выполнение инструкции; |
| 99-100 | Подвижные игры. «Полоса препятствий»: «Собери фигуру». «Бросай-ка». Метание мяча вдаль | выполнение инструкции; |
| 101-102 | Метание мяча вдаль | выполнение инструкции; |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

1. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие». Шмаков С. А. – М.: ЦГЛ, 2004
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой, -СПб, 2011
3. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой, Москва, 2007
4. Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога/ Е.А. Стребелева. –М., 2008.