

Рассмотрено на
заседании м/о
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1 от
29.08 2018г



Рабочая программа по адаптивной физической культуре

ГБОУ школа-интернат № 3 г.о. Тольятти

Учебный год: 2018 — 2019

Класс: 1 «Б»

Количество часов в неделю: 2; **в год:** 66;

Программа составлена на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Рабочую программу составил: учитель Дроздова Татьяна Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса (вариант 2) разработана на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Актуальность. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) в качестве задач реализации содержания учебного предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

В связи с выше сказанным определяется цель программы по адаптивной физической культуре: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с целью выдвигает ряд конкретных задач:

- 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.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (вариант 2) в 1 классе будет является: оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура – это вид область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида и общество. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида к жизни; оптимизация его состояния и развитие в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также

средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений естественно-средовых и гигиенических факторов.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (I¹) I - IV классе предусмотрено 2 часа в неделю, в 1 классе 66 часов в год.

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета

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 развиваются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества 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:

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

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

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

- 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:

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

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

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

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

Основное содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания. Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

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

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

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

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «велосипедная подготовка».

Освоение раздела «физическая подготовка» предусмотрено в первой четверти и предполагает освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передачи предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

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

Раздел «Плавание» осваивается в третьей четверти и основными задачами

ставится познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, погружаться в воду с опорой и без опоры, выполнять выдох в воду, осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении, выполнять скольжение.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти в процессе уроков проходит освоение езды на трехколесном велосипеде, кроме того в уроках предусмотрены ОРУ и коррекционные упражнения.

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

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

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

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

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

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

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

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды работы на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Освоение содержания предмета для 1 класса предполагает использование в уроках материала, который составлял основное содержание в 1 дополнительном классе. Таким образом, для учащихся не посещавших 1 дополнительный класс это обеспечивает освоение и материала 1 дополнительного класса и материала 1 класса. А для обучающихся посещавших 1 дополнительный класс такое построение учебного процесса создает предпосылки для более качественного закрепления осваиваемых движений.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Физическая подготовка	36
3.	Коррекционные подвижные игры	26
4.	Велосипедная подготовка	-
5.	Плавание	-
Общее количество часов		66

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

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

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 классе предполагает наличие: трех колесных велосипедов, не глубокого бассейна 50 — 70см гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Техническая характеристика спортивного зала

Спортзал расположен на 2 этаже. Общая площадь – 360 м², 24м длина, 12м ширина. Имеются раздевалки, тренерская, помещение для спортивного инвентаря. Два входа. Пол деревянный палубный. Стены покрыты краской. Окна пластиковые, вертикального расположения, защищенные сеткой. Потолок побеленный белый. Освещение, спортзал оснащен лампами дневного света, защищенными решетками. Температурный воздух в спорт зале колеблется от 15 – 28*С, в зависимости от времени года. Спортзал оборудован: для 1 — 9 классов.

Оборудование спортивного зала

Баскетбольные щиты (2), шведская стенка (3), гимнастические скамейки (2), волейбольная сетка, стол для настольного тенниса (2), ворота для мини-футбола (2), маты гимнастические (3), коврики гимнастические (12), лыжи (12), спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

Планируемые результаты освоения предмета

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

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: плаванию, подвижным играм, выполнению основных видов движений, езде на велосипедах.

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

Различает состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные, силовые способности.

Список литературы

1. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).
2. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений 7-е издание – М.: «Академия», 2009.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов 2-е издание – М.: «Академия», 2004.
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2000 год.
5. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Л. Б. Кофмана, М.: «Просвещение», 2000 год.
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под ред. Э. Найминова М.:«Просвещение», 2001 год.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – М.: Советский спорт, 2005 год.

Календарно-тематическое планирование 1 класс (вариант 2)

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Знакомство со спортзалом. Т/Б на уроках физической культуры.	2			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба стайкой за учителем. ОРУ. Ходьба парами. Подвижные игры.
3 – 4	Ходьба стайкой. ОРУ.	2			Ходьба стайкой за учителем. Ходьба в колонне за учителем. Ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
5 – 6	Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой.	2		Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Ходьба в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба парами. Бег стайкой за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
7 – 8	Ходьба, бег в колонне за учителем.	2		- проговаривать последовательность действий на уроке;	Упражнения в ходьбе. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
9 – 10	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне за учителем.	2		- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом,	Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Упражнения в ходьбе. Ходьба, бег колонне. ОРУ. Подвижные игры.
11 – 12	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	2			Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. ОРУ. Ходьба с остановками по сигналу. Подвижные игры.

13 – 14	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне. Ползание.	2		предложением;	Построение в шеренгу. ОРУ. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.
15 – 16	Строевые упражнения. Ползание.	2		Познавательные БУД: - ориентироваться в учебнике;	Построение в шеренгу. Ползание на четвереньках. Перекаты в положение лежа в различные стороны. Подвижные игры.
2 четверть				- отвечать на поставленные учителем вопросы по тексту, иллюстрации;	
1 – 2	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры.	2		- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ползание. Перекаты в положение лежа в различные стороны. Подвижная игра.
3 – 4	Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры.	2		Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением	Выполнение команд «равняйся», «смирно». ОРУ. Передвижения на четвереньках. Перекаты в положение лежа в различные стороны. Подвижная игра.
5 – 6	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2		школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга;	Выполнение команд «равняйся», «смирно». ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижная игра.
7 – 8	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2		- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и	Построение в колонну. ОРУ с кеглями. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра.

9 – 10	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2		социальной частей; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра.
11 – 12	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Коррекционные подвижные игры.	2		Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.
13 – 14	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Коррекционные подвижные игры.	2			Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с м/м. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра.
15 – 16	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Коррекционные подвижные игры.	2		- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижная игра.
3 четверть 1 – 2	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание.	2		- обращаться за помощью и принимать помощь;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.
3 – 4	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	2		- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Выполнение команд «равняйся», «смирно» ОРУ. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
		2			

5 – 6	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2		- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствие. Подвижные игры.
7 – 8	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2		- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Ходьба по коридору 20 — 25см, ходьба с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
9 – 10	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2		- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с	Построение в круг. ОРУ с м/м. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
11 – 12	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2		объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия	Построение в шеренгу. ОРУ с кеглями. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
13 – 14	Строевые упражнения. Лазанье.	2		с окружающими.	Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
15 – 16	Строевые упражнения. Лазанье.	2			Построение в колонну. ОРУ с кеглями. Лазанье по гимнастической стенки в сторону приставными шагами. Подвижные игры.
17 – 18	Строевые упражнения. Упражнения с мячом.	2			Построение в круг. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, правой левой рукой. Ловля и

4 четверть 1 – 2	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Ходьба в колонне за учителем.	2			передача мяча снизу. Подвижные игры.
					Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
	3 – 4	Ходьба парами. Ходьба по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2		ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба парами. Ходьба по ориентирам. Бег в колонне. Подвижные игры.
	5 – 6	Ходьба, бег по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2		ОРУ с кеглями. Ходьба по ориентирам. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
	7 – 8	Прыжки. Коррекционные подвижные игры.	2		ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой, левой ноге. Подвижные игры.
	9 – 10	Прыжки. Коррекционные подвижные игры.	2		ОРУ с обручем. Прыжки на правой, левой ноге. Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.
	11 – 12	Метание. Коррекционные подвижные игры.	2		ОРУ с м/м. Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
	13 – 14	Метание. Коррекционные подвижные игры.	2		ОРУ с м/м. Метание м/м в стену, цель. Подвижные игры.
15 – 16	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.	2			Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.