МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
казенное образовательное учреждение Республики Калмыкия
«Лаганская коррекционная школа-интернат»

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
_____Очкаева С.А.

«Утверждено»
Приказом от «__»_____2024 года
Директор КОУРК «ЛКШИ»
_____ Харкебенов А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курсу «Адаптивная физическая культура»

1-7 классы

2024-2025 учебный год

«Рассмотрено»
на методическом объединении
Протокол №_1_ от «23»_08_2024 года
_____ Разиева И.А. рук.МО

Составитель: Разиева И.А., учитель
физической культуры,
I квалификационная категория.

г. Лагань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение.
1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: С.2,п.9, С.47,48;

2.Приказ № 1599 от 14 декабря 2014 года «Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

П.2.8: программы отдельных, учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области – компонент содержательного раздела АООП;

П.2.9.5: программы отдельных учебных предметов, курсов должны обеспечивать достижения планируемых результатов освоения АООП.

3. АООП ОУ, утвержденная приказом от 26.08.2024 года № 76

4. Учебный план для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом от 27.08.2024 года № 78

5.Положение о рабочей программе ОУ

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, направленная на достижения результатов освоения основной образовательной программы и осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной. Внеурочная деятельность объединяет все кроме учебной виды деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.
Сущность и основное назначение внеурочной деятельности заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся с умственной отсталостью, организации их свободного времени.

Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для:
- творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности;
- позитивного отношения к окружающей действительности;
- социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском обществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами;
- профессионального самоопределения, необходимого для успешной реализации жизненных планов обучающегося.

Основной педагогической единицей внеурочной деятельности является социокультурная практика, представляющая собой организуемое педагогами и обучающимися культурное событие, участие в котором помещает их в

меняющиеся культурные среды, расширяет их опыт поведения, деятельности и общения.

Основными целями внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающегося необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

Основные задачи:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью с учетом их возрастных и индивидуальных способностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- расширение преставлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

формирование умений, навыков социального общения людей, расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;

- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем,; укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Основные направления и формы организации внеурочной деятельности

К основным направлениям внеурочной деятельности относятся: коррекционно-развивающее, нравственное, спортивное-оздоровительное, общекультурное, социальное.

Базовые национальные ценности российского общества: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство и литература, природа, человечество.

Формы организации внеурочной деятельности:

1. экскурсии,
2. кружки, секции,
3. соревнования,
4. праздники,
5. общественно полезные практики,
6. смотры-конкурсы, викторины,
7. беседы,
8. фестивали,
9. игры и т. д.

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, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Физическая подготовка».
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 учатся езде на трехколесном и двухколесном велосипеде.
Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.
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 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, 2-х- и 3-х-колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- воспитательных результатов — духовно-нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность);

- эффекта — последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов— приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По каждому из направлений внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты определенные воспитательные результаты.

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

— ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;

— ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

— осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;

— элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.

— эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;

— уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;

— готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

— готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;

— понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;

— потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;

— развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;

— расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;

— принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;

— владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

— способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;

— способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;

— способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;

— мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

1 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
Понимать термин «физическая культура», «спортивный зал», «физические упражнения»; выполнять упражнения на выработку правильного дыхания с помощью учителя; выполнять простейшие задания с помощью учителя; выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом с помощью учителя; выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание с помощью учителя; выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками с помощью учителя; играть в игры по инструкции учителя и при необходимости с помощью учителя.	Понимать важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья. выполнять упражнения на выработку правильного дыхания при параллельном показе; выполнять простейшие задания по словесной инструкции и с помощью учителя при параллельном показе; выполнять простейшие упражнения на равновесие с помощью учителя при параллельном показе; выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом с помощью учителя при параллельном показе; выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание по показу; выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками при параллельном показе; играть в игры по инструкции учителя и при необходимости с помощью учителя.

2 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Понимать важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья. - Выполнять упражнения на выработку правильного дыхания с помощью учителя и при параллельном показе; - Выполнять простейшие задания по словесной инструкции и с помощью учителя; - Выполнять простейшие упражнения на равновесие с помощью учителя; - Выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом с помощью учителя; - Выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание с помощью учителя; - Выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками с помощью учителя; - Играть в игры по инструкции учителя и при необходимости с помощью учителя.	- Понимать важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья. - Выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя); - Выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя; - Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме; - Выполнять простейшие упражнения на равновесие; - Выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом; - Выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание; - Выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками; - Играть в игры по инструкции педагога.

3 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Ученик точно знает, как должен одеваться ученик на занятия физической культурой, но не всегда может ответить самостоятельно; - Не всегда правильно называет предметы спортивной одежды; - Путается в понятиях «шеренга», «колонна», «круг»; - Ученик знает, что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - Учащиеся выполняют команды с помощью учителя: «Становись!»; Строиться в шеренгу, в колонну; Держать мячи, обручи; Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. - Ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ по показу учителя; Чередовать ходьбу с бегом по показу учителя; - Подпрыгивать на одной и двух ногах по показу учителя; - Метать мячи одной рукой с места по показу учителя; - Мягко приземляться при прыжках по показу учителя.	- Ученик точно знает, как должен одеваться ученик на занятия физической культурой; - Название предметов одежды; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - Правила поведения во время подвижных игр. - Учащиеся выполняют команду: «Становись!»; Строиться в шеренгу, в колонну; Держать мячи, обручи; - Выполнять инструкции и команды учителя; - Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ; - Чередовать ходьбу с бегом; - Подпрыгивать на одной и двух ногах; - Метать мячи одной рукой с места; - Мягко приземляться при прыжках; - Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

4 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Ученик точно знает, как должен одеваться ученик на занятия физической культурой; - Название предметов одежды; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - Правила поведения во время подвижных игр. - Учащиеся выполняют команду: «Становись!»; Строиться в шеренгу, в колонну; Держать мячи, обручи; - Выполнять инструкции и команды учителя; - Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ; - Чередовать ходьбу с бегом; - Подпрыгивать на одной и двух ногах; - Метать мячи одной рукой с места; - Мягко приземляться при прыжках; - Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.	- Ученик должен уметь самостоятельно подготовиться к занятию физической культурой; - Название предметов одежды, спортивного инвентаря; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; уметь перестраиваться из шеренги в колонну, из колонны в круг. - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; уметь выполнять прыжки, метание, бег. - Правила поведения во время подвижных игр. - Учащиеся выполняют команду: «Становись!»; «Равняйсь!»; «Разойдись!»; Строиться в шеренгу, в колонну; - Выполнять инструкции и команды учителя; - Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ; - Чередовать ходьбу с бегом; - Подпрыгивать на одной и двух ногах; - Метать мячи одной рукой с места; - Мягко приземляться при прыжках; - Целенаправленно действовать в подвижных играх.

5 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Ученик точно знает, как должен одеваться ученик на занятия физической культурой; - Название предметов одежды; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; Освоить доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. - Освоить двигательные навыки, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации. - Совершенствовать физические качества: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. - Уметь радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.	- Ученик должен уметь самостоятельно подготовиться к занятию физической культурой; - Название предметов одежды, спортивного инвентаря; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; уметь перестраиваться из шеренги в колонну, из колонны в круг. - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; уметь выполнять прыжки, метание, бег. - Правила поведения во время подвижных игр. - Освоить двигательные навыки, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации. - Совершенствовать физические качества: ловкости, силы, быстроты, выносливости. - Уметь радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

6 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Ученик точно знает, как должен одеваться ученик на занятия физической культурой; - Название предметов одежды; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - Правила поведения во время подвижных игр. Воспринимать собственное тело, осознавать свои физические возможности и ограничения. - Осваивать доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. -Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. - Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. - Уметь определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущение, др.	- Ученик должен уметь самостоятельно подготовиться к занятию физической культурой; - Название предметов одежды, спортивного инвентаря; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; уметь перестраиваться из шеренги в колонну, из колонны в круг. - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; уметь выполнять прыжки, метание, бег. - Правила поведения во время подвижных игр. - Учащиеся выполняют команду: «Становись!»; «Равняйсь!»; «Разойдись!»; - Строиться в шеренгу, в колонну; - Выполнять инструкции и команды учителя; - Совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость. - Уметь радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. - Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. - Уметь определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. - Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.

7 класс

Уровни освоения программного материала	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Ученик точно знает, как должен одеваться ученик на занятия физической культурой; - Название предметов одежды; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - Правила поведения во время подвижных игр. - Учащиеся выполняют команду: «Становись!»; Строиться в шеренгу, в колонну; Держать мячи, обручи; - Выполнять инструкции и команды учителя; - Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ; - Чередовать ходьбу с бегом; - Подпрыгивать на одной и двух ногах; - Метать мячи одной рукой с места; - Мягко приземляться при прыжках; - Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.	- Ученик должен уметь самостоятельно подготовиться к занятию физической культурой; - Название предметов одежды, спортивного инвентаря; - Что значит «шеренга», «колонна», «круг»; уметь перестраиваться из шеренги в колонну, из колонны в круг. - Правила поведения в спортивном зале; - Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; уметь выполнять прыжки, метание, бег. - Правила поведения во время подвижных игр. - Учащиеся выполняют команду: «Становись!»; «Равняйсь!»; «Разойдись!»; Строиться в шеренгу, в колонну; - Выполнять инструкции и команды учителя; - Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ; - Чередовать ходьбу с бегом; - Подпрыгивать на одной и двух ногах; - Метать мячи одной рукой с места; - Мягко приземляться при прыжках; - Целенаправленно действовать в подвижных играх.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов 1 кл.	Количество часов 2-7 кл.
1	Физическая подготовка	11	11
2	Коррекционные подвижные игры	12	12
3	Велосипедная подготовка	10	11

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Физическая подготовка 11 ч.	
1	Инструктаж Т. Б. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Правильное дыхание с имитацией из положения стоя: «Гуси».	1
2	Обучение поворотам на месте направо, налево по команде учителя. Движения плечами вверх, вниз. Глубокий вдох через нос и выдох через рот «Сдуваем шарик». Игра «Пузырь».	1
3	Обучение построению в одну шеренгу в колонну по одному. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя». Игра «Рыбалка».	1
4	Обучение ходьбе в колонне по одному с удержанием рук на поясе. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох.	1
5	Обучение ходьбе в колонне по одному по прямой линии на носках в медленном темпе. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание медленном темпе. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.	1
6	Обучение бегу в колонне по одному в медленном темпе. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс– движение рук из данных положений, игра «Будь внимательным».	1
7	Помахивание руками, отведенными в стороны, игра «Воробушки и автомобиль». Наклоны вперед, в стороны из исходного положения «ноги на ширине плеч».	1
8	Круговые движения прямой ногой из положения, стоя: впереди, затем из положения, лежа: поочередные махи прямыми ногами, поочередные круговые движения правой, левой ногами над полом. Выполнение движений по командам с показом направления учителем - игра «Светофор».	1
9	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное	1

	положение.	
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Ходьба с высоким подниманием колен.	1
11	Ходьба по камушкам (гальке разного размера), катание мячей и гимнастических палок ступнями.	1
Коррекционные подвижные игры 12 ч.		
12-13	Баскетбол. Учить узнавать баскетбольный мяч. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	2
14-15	Волейбол. Учить узнавать волейбольный мяч. Передача волейбольного мяча сверху, снизу.	2
16-17	Футбол. Учить узнавать футбольный мяч. Выполнение удара по футбольному мячу с места.	2
18-19	Бадминтон. Учить различать инвентарь для бадминтона. Учить правильному захвату ракетки, отрабатывать замах ракеткой.	2
20	Учить соблюдать правила игры «Стоп, хоп, раз».	1
21	Соблюдение правил игры «Болото».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1
Велосипедная подготовка 10 ч.		
24-25	Учить узнавать составные части трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь.	2
26-28	Учить соблюдать последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	3
29-31	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Торможение ручным (ножным) тормозом.	3
32-33	Езда на трехколесном велосипеде по прямой	2

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Физическая подготовка 11 ч.		
1	Инструктаж Т. Б. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Правильное дыхание с имитацией из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки».	1
2	Обучение поворотам на месте направо, налево по команде учителя. Движения плечами вперед, назад, вверх, вниз. Глубокий вдох через нос и выдох через рот «Сдуваем шарик», «Насос». Игра «Пузырь».	1
3	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя». Игра «Пузырь».	1
4	Обучение ходьбе в колонне по одному с удержанием рук за спиной, на поясе. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох.	1
5	Обучение ходьбе в колонне по одному по прямой линии на носках в умеренном и медленном темпе. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.	1
6	Обучение бегу в колонне по одному в умеренном и медленном темпе. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений, игра «Будь внимательным».	1
7	Помахивание руками, отведенными в стороны, игра «Воробушки и автомобиль». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – упражнение «Часики».	1
8	Круговые движения прямой ногой из положения, стоя: впереди, сбоку, затем из положения, лежа: поочередные махи прямыми ногами, круговые движения прямыми ногами над полом. Выполнение движений по командам с показом направления учителем - игра «Светофор».	1
9	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции	1

	и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 6-8 сек. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.	
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Ходьба с высоким подниманием колен.	1
11	Ходьба по камушкам (гальке разного размера), катание мячей и гимнастических палок ступнями.	1
Коррекционные подвижные игры 12 ч.		
12-13	Баскетбол. Учить узнавать баскетбольный мяч. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	2
14-15	Волейбол. Учить узнавать волейбольный мяч. Подача волейбольного мяча сверху, снизу.	2
16-17	Футбол. Учить узнавать футбольный мяч. Выполнение удара в пустые ворота с места.	2
18-19	Бадминтон. Учить различать инвентарь для бадминтона. Учить выполнять удар по волану: нижняя, верхняя подача.	2
20	Учить соблюдать правила игры «Стоп, хоп, раз».	1
21	Соблюдение правил игры «Болото».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1
Велосипедная подготовка 11 ч.		
24-25	Учить узнавать (различать) составные части трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь.	2
26-28	Учить соблюдать последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	3
29-31	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Торможение ручным (ножным) тормозом.	3
32-34	Езда на трехколесном велосипеде по прямой	3

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Физическая подготовка 11 ч		
1	Инструктаж Т. Б. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». Движения головой: повороты, круговые движения. Правильное дыхание с имитацией из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки».	1
2	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом по команде учителя. Движения (поочередные) плечами вперед, назад, вверх, вниз. Правильное дыхание с имитацией из положения стоя: «Гуси», «Насос».	1
3	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя». Глубокий вдох через нос и выдох через рот «Задуй упрямую свечу».	1
4	Обучение ходьбе в колонне с движениями рук в стороны, с подъемом вверх. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой – упражнение «Пальчики».	1
5	Обучение ходьбе в колонне по одному по прямой линии на пятках в умеренном и медленном темпе. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Различные положения рук - игра «Правильная поза»	1
6	Обучение бегу в колонне с высоким подниманием бедра в умеренном темпе. Игра «Будь внимательным». Движения вперед-назад руками, согнутыми в локтях - упражнение «Паровозик».	1
7	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения. Наклоны вперед с разворотами туловища в стороны – упражнение «Мельница».	1
8	Движения прямыми ногами из положения сидя: вперед, в стороны, с касанием пола носками, затем пятками. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!»,	1

	«Разойдись!», «Стой!», «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Бегом марш!».	
9	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 7-9 сек. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. возвращение в исходное положение.	1
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Ходьба с высоким подниманием колен, захлестывая голень.	1
11	Ходьба по канату. Катание малых мячей ступнями ног.	1
	Коррекционные подвижные игры 12 ч	
12-13	Баскетбол. Продолжать учить узнавать баскетбольный мяч. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	2
14-15	Волейбол. Продолжать учить узнавать волейбольный мяч. Прием волейбольного мяча сверху, снизу.	2
16-17	Футбол. Продолжать учить узнавать футбольный мяч. Учить выполнять удар в ворота с вратарем с места.	2
18-19	Бадминтон. Продолжать учить различать инвентарь для бадминтона. Учить выполнять отбивание волана снизу (сверху).	2
20	Учить соблюдать правила игры «Стоп, хоп, раз».	1
21	Соблюдение правил игры «Болото».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1
	Велосипедная подготовка 11 ч	
24-25	Продолжать учить узнавать (различать) составные части трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь.	2
26-28	Продолжать учить соблюдать последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	3
29-31	Продолжать учить управлять трехколесным велосипедом без вращения педалей, учить вращать	3

	педали, учить тормозить ножным тормозом.	
32-34	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	3

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Физическая подготовка 11 ч	
1	Инструктаж Т. Б. Построения и перестроения по команде учителя. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
2	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом по команде учителя. Движения синхронные, поочередные плечами вперед, назад, вверх, вниз. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
3	Обучение перестроению из шеренги в круг. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя». Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Игра для развития правильного дыхания «Настольный футбол».	1
4	Обучение ходьбе в колонне высоко поднимая бедро, захлестывая голень. Правильное дыхание в ходьбе Вдох через нос, выдох через нос. «Самолет» – у, у, у – выдох. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой – упражнение «Пальчики».	1
5	Обучение ходьбе в шеренге приставным шагом в умеренном и медленном темпе. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке (Упражнение «Прогулка»). Различные положения рук - игра «Правильная поза»	1
6	Обучение бегу в колонне захлестывая голень в умеренном темпе. Прыжки на двух ногах на месте.	1
7	Круговые движения прямыми руками при ходьбе вперед. Стояние на коленях с разворотами вправо, влево. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
8	Движения прямыми ногами из положения сидя: вперед, в стороны, с касанием пола носками, затем пятками. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Разойдись!», «Стой!», «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Бегом марш!».	1

9	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 8-10 сек. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. возвращение в исходное положение.	1
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, с горизонтально расположенной гимнастической палкой за спиной на уровне груди. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	
11	Ходьба по канату с расположением ступни вдоль каната и поперёк. Катание малых мячей ступнями.	1
	Коррекционные подвижные игры 12 ч	
12-13	Баскетбол. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола правой (левой) рукой.	2
14-15	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху, снизу.	2
16-17	Футбол. Учить выполнять удар с 2-х шагов в пустые ворота.	2
18-19	Бадминтон. Учить выполнять подачу и отбивание волана снизу (сверху).	2
20	Соблюдение правила игры «Пятнашки».	1
21	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
	Велосипедная подготовка 11 ч	
24-25	Закрепление знаний о составных частях трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь.	2
26-28	Закрепление 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.	3
29-31	Продолжать учить управлять трехколесным велосипедом, вращать педали с фиксацией ног (без фиксации ног), учить тормозить ножным тормозом.	3
32-34	Закрепление навыка езды на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Физическая подготовка 11 ч	
1	Инструктаж Т. Б. Построения и перестроения в колонну по одному (по двое) по команде учителя. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
2	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом по команде учителя. Движения синхронные, поочередные плечами вперед, назад, вверх, вниз. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
3	Обучение перестроению из шеренги в круг. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
4	Обучение ходьбе в колонне на внешнем и на внутреннем сводах стоп. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.	1
5	Обучение ходьбе в шеренге приставным шагом в быстром темпе с переходом на прыжки. Упражнения для мышц кистей.	1
6	Обучение бегу в колонне по одному (по двое) в быстром темпе. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.	1
7	Круговые движения прямыми руками вперед (назад) при ходьбе. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
8	Движения прямыми ногами из положения сидя: вперед, в стороны, с касанием пола носками, затем пятками. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Разойдись!», «Стой!», «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Бегом марш!».	1

9	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 8-10 сек. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. возвращение в исходное положение.	1
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, с горизонтально расположенной гимнастической палкой за спиной на уровне груди. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	
11	Ходьба по канату с расположением ступни вдоль каната и поперёк. Катание малых мячей ступнями. Ползание на четвереньках.	1
	Коррекционные подвижные игры 12 ч	
12-13	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
14-15	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре.	2
16-17	Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	2
18-19	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	2
20	Соблюдение правила игры «Пятнашки».	1
21	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
	Велосипедная подготовка 11 ч	
24-25	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	2
26-28	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом.	3
29-31	Закрепление навыка езды на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	3
32-34	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	3

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Физическая подготовка 11 ч.		
1	Инструктаж Т. Б. Построения и перестроения в колонну по одному (по двое) по команде учителя. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
2	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом по команде учителя. Круговые движения в плечевом суставе вперед, назад. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
3	Обучение перестроению из шеренги в круг и из круга в шеренгу. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Упражнения для развития правильного дыхания.	1
4	Ходьба со сменой направления за учителем. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Упражнения на дыхание: выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.	1
5	Чередование ходьбы и бега. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.	1
6	Обучение бегу в колонне по одному (по двое) в быстром темпе. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад.	1
7	Круговые движения прямыми руками и согнутыми в локтях вперед (назад) при ходьбе. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
8	Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.	1

9	Броски и ловля среднего, малого мяча двумя руками в парах с отскоком и без отскока. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.	1
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, с горизонтально расположенной гимнастической палкой за спиной на уровне груди. Метание малого мяча в цель (на дальность). Перенос груза. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	
11	Ходьба по канату с расположением ступни вдоль каната и поперёк. Катание гимнастических палок ступнями. Перекаты на спине вперед-назад.	1
	Коррекционные подвижные игры 12 ч	
12-13	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
14-15	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки.	2
16-17	Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой. Ведение мяча по прямой.	2
18-19	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	2
20	Соблюдение правила игры «Пятнашки».	1
21	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
	Велосипедная подготовка 11 ч.	
24-25	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	2
26-28	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.	3
29-31	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	3
32-34	Езда в группе. Обучение правилам дорожного движения во время езды по дороге.	3

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Физическая подготовка 11 ч	
1	Инструктаж и правила техники безопасности на уроках АФК. Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.	1
2	Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.	1
3	Ходьба со сменой направления за учителем. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
4	Ходьба со сменой направления за учителем. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Упражнения на дыхание: выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.	1
5	Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.	1
6	Упражнения на осанку. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	1
7	Упражнения для развития точности и координации движений. Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	1
8	Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Прохождение расстояния до 3	1

	метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.	
9	Броски и ловля среднего, малого мяча двумя руками в парах с отскоком и без отскока. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.	1
10	Метание малого мяча в цель (на дальность). Перенос груза. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
11	Ходьба с сохранением правильной осанки, с горизонтально расположенной гимнастической палкой за спиной на уровне груди. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.	1
	Коррекционные подвижные игры 12 ч	
12-13	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
14-15	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре через сетку	2
16-17	Футбол. Учить выполнять прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча в обход препятствий.	2
18-19	Бадминтон. Учить выполнять подачу и отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	2
20	Соблюдение правила игр «Бросай-ка», «Болото».	1
21	Соблюдение правил игры «Быстрые санки», «Пятнашки».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
	Велосипедная подготовка 11 ч	
24-25	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.	2
26-28	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	3

29-31	Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	3
32-34	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. «Теория и организация адаптивной физической культуры» Евсеев С. П., «Издательство „Спорт“, 2016
2. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд. Бегидова Т. П. 2018
3. А.Н.Смирнов «Коррекционно-воспитательная работа во вспомогательной школе» М. Просвещение1980.
4. «Развивающие и обучающие игры» С. О. Чебаева. Москва «Астрель» 2010
5. Демонстрационные учебные пособия (таблицы, плакаты, портреты и т.п.).
6. Технические средства обучения.
7. Стенка гимнастическая.
8. Козёл гимнастический.
9. Конь гимнастический.
10. Скамейка гимн. жесткая.
11. Гантели