

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНО
педсоветом № 9/23 от
07.06.2023

секретарь педсовета
_____ Е.С. Андреева

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

дата 07.06.2023
_____ Н.Л. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ
директор

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"
_____ А.А. Алябьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
Адаптивная физкультура
4 класс
по адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 2 варианта

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель
категория не установлена

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура" для обучающихся 4 класса составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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 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.

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

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

На изучение предмета "Адаптивная физическая культура" в 4 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов.

При этом предусматривается возможность реализации увеличения учебных часов в неделю за счёт вариативной части учебного плана, определяемой участниками образовательного процесса. При этом предполагается не увеличение количества тем для изучения, а увеличение времени на практическую деятельность. Это способствует качеству обучения и достижению более высокого уровня как предметных, так и личностных и метапредметных результатов обучения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими

разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

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. Поддача 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".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на

месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

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 последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. 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.

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. Прыжки в высоту, глубину.

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), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ

Личностные результаты

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
проявление готовности к самостоятельной жизни.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Личностные учебные действия

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
формирование уважительного отношения к окружающим;
овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
обращаться за помощью и принимать помощь;
слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Комплексы упражнений								
1.1	Вводное занятие	1	0	1		Включаться в работу к выполнению заданий на занятиях, не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам	Практическая работа	
1.2	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	12		1		Выполнение упражнений на формирование правильной осанки	Практическая работа	
1.3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	12		1		Выполнение упражнений на профилактику плоскостопия у детей	Практическая работа	
Итого по разделу		25						
Раздел 2. Упражнения для коррекции правильной осанки								
2.1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	9		1		Выполнение упражнений на формирование правильной осанки и профилактики сколиоза	Практическая работа	
2.2	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата	9		1		Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность	Практическая работа	
Итого по разделу		18						
Раздел 3. Коррекционные упражнения моторной неловкости								
3.1	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	12		1		Упражнение на развитие дыхательного аппарата, координацию движений рук и позвоночника	Практическая работа	
3.2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	13		1		Построения в шеренгу, друг за другом. Ходьба между ориентирами	Практическая работа	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
	точности движения							
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		8				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	1	0	1		Практические занятия
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси- Лебеди».	1		1		Практические занятия
3	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1		1		Практические занятия
4	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу	1		1		Практические занятия
5	Ходьба по гимнастической скамейке	1		1		Практические занятия
6	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	1		1		Практические занятия
7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	1		1		Практические занятия
8	Построение в круг по ориентиру	1		1		Практические занятия
9	Шаг вперед, назад, в сторону	1		1		Практические занятия
10	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад	1		1		Практические занятия
11	Упражнения для укрепления мышц живота	1		1		Практические занятия
12	Вис на гимнастической стенке	1		1		Практические занятия
13	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	1		1		Практические занятия
14	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке	1		1		Практические занятия
15	Упражнения для коррекции плоскостопия	1		1		Практические занятия
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь	1		1		Практические занятия
17	Ходьба на носках	1		1		Практические занятия

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
18	Ходьба на пятках	1		1		Практические занятия
19	Катание гимнастических палок.	1		1		Практические занятия
20	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		1		Практические занятия
21	Катание ногами мячей	1		1		Практические занятия
22	Упражнения для моторной неловкости	1		1		Практические занятия
23	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев»	1		1		Практические занятия
24	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч»	1		1		Практические занятия
25	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит»	1		1		Практические занятия
26	Ловля мяча	1		1		Практические занятия
27	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками	1		1		Практические занятия
28	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы»	1		1		Практические занятия
29	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг»	1		1		Практические занятия
30	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает»	1		1		Практические занятия
31	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними»	1		1		Практические занятия
32	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее»	1		1		Практические занятия
33	Подбрасывание мяча вверх. Игра «Поймай мяч»	1		1		Практические занятия
34	Подъем предметов различной величины	1		1		Практические занятия
35	Массаж пальцев, кистей рук.	1		1		Практические

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Игра «Морские фигуры»					занятия
36	Упражнения для коррекции правильной осанки	1		1		Практические занятия
37	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех»	1		1		Практические занятия
38	Перепрыгивание через скакалку	1		1		Практические занятия
39	Бег с преодолением различных препятствий	1		1		Практические занятия
40	Ходьба с предметом на голове	1		1		Практические занятия
41	Основные исходные положения для формирования правильной осанки	1		1		Практические занятия
42	Упражнения с длинной, короткой скакалкой	1		1		Практические занятия
43	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору»	1		1		Практические занятия
44	Упражнения для мышц туловища	1		1		Практические занятия
45	Упражнения с гимнастическими палками	1		1		Практические занятия
46	Упражнения в «вытяжении»	1		1		Практические занятия
47	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	1		1		Практические занятия
48	Построение в шеренгу по заданному ориентиру	1		1		Практические занятия
49	Движение с изменением направления по установленным ориентирам	1		1		Практические занятия
50	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения	1		1		Практические занятия
51	Лазание по определенным ориентирам. Изменение	1		1		Практические занятия

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	направления зрения.					
52	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота	1		1		Практические занятия
53	Упражнения для мышц живота	1		1		Практические занятия
54	Подъем туловища	1		1		Практические занятия
55	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке	1		1		Практические занятия
56	Вис на перекладине	1		1		Практические занятия
57	Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»	1		1		Практические занятия
58	Упражнения, лежа на спине, животе	1		1		Практические занятия
59	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей	1		1		Практические занятия
60	Упражнения на расслабление. Игра «Замри»	1		1		Практические занятия
61	Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка»	1		1		Практические занятия
62	Подбрасывание мяча в верх и ловля его	1		1		Практические занятия
63	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг». Массаж рук, головы	1		1		Практические занятия
64	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «мы веселые ребята».	1		1		Практические занятия
65	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами	1		1		Практические занятия
66	Броски мяча из одной руки в другую	1		1		Практические занятия
67	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.	1		1		Практические занятия
68	Передача мяча. Игра «Ловушки»	1		1		Практические занятия

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Н.Гатанова. Развиваем мелкую моторику. Спб.: «Детство-пресс», 2003
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4кл. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2011
3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры нач.школа 8 вид, 2012

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ