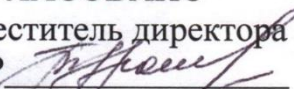


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО:  
на Педагогическом совете  
протокол № 3  
от «26» сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР   
«26» сентября 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА»**  
(название предмета, курса)

для 1-4 классов

Составитель:  
Ф.И.О.: Шикин Е.В.  
Должность: учитель физической культуры  
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»  
Квалификационная категория: нет

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

**Целью** данной программы является:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

В основных положениях федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

## Общая характеристика курса

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям,

развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения **конкретных задач:**

учить готовиться к уроку физкультуры;

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить правильному захвату различных предметов, их передаче;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и

внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанника, индивидуально-дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.

### **Место курса адаптивная физическая культура в учебном плане**

Программа по предмету адаптивная физическая культура реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 99-102 часа в год (3 часа в неделю).

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры – одна из задач образования, в том числе учащегося с ОВЗ. Они прививаются в доступной форме и включают: Ценность жизни, Ценность добра, Ценность свободы, чести и достоинства, Ценность природы, Ценность красоты и гармонии, Ценность истины, Ценность семьи, Ценность труда и творчества, Ценность гражданственности, Ценность патриотизма, Ценность человечества.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные планируемые результаты:**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья.

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования).

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

#### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

#### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.).

#### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

#### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.).

#### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений.

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения.

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате.

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья.

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, др.

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Раздел «Спортивные и подвижные игры» содержит задачи на формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры. Усложнение некоторых обучающих задач в программе идет за счёт увеличения количества раз выполняемого действия (например, отбивать баскетбольный мяч одной рукой от пола 6 раз, 12 раз и т.д.).

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В рамках занятий по «Двигательному развитию» также возможно проведение занятий по формированию и развитию двигательных навыков с обучающимися, которые нуждаются в этом дополнительно.

## **VI. Содержание предмета**

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Подвижные игры на развитие координационных способностей**

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. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. 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. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с

вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. 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.

### **Лыжная подготовка**

Узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стойка на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Подъем после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом). Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, 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.

## **VII. Тематическое планирование**

### **1 дополнительный и 1 класс**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1
2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
3	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1
4	Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	1
5	Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	1
6	Удары мяча об пол и ловля его одной рукой.	1



7	Ходьба и бег по кругу.	1
8	Совершенствование основных положений рук и ног.	1
9	Ходьба и изменением направления движений.	1
10	Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	1
11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	1
12	Ходьба и бег между предметами.	1
13	Упражнения для ног на месте и в движении.	1
14	Бег и равновесие.	1
15	Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	1
16	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
17	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
18	Упражнения в равновесии и в прыжках.	1
19	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1
20	Ходьба и бег парами. Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	1
21	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте.	1
22	Техника ходьбы «Змейкой».	1
23	Упражнения для туловища с предметами и партнером.	1
24	Ходьба и бег между предметами.	1
25	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
26	Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	1
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
28	Совершенствование ранее изученных координационных движений.	1
29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Повторение ходьбы и бега в рассыпную и остановкой по сигналу.	1

31	Упражнения на осанку с самоконтролем и с взаимоконтролем, с предметами.	1
32	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	1
33	Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	1
34	Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	2
35	Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	2
36	Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	2
37	Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	2
38	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	2
39	Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	2
40	Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	2
41	Упражнения на равновесие с партнером.	2
42	Упражнения на гибкость позвоночника.	2
43	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	2
44	Хват и передача мяча.	2
45	Ловля большого мяча на месте и в паре.	2
46	Ловля большого мяча на месте и в паре.	2
47	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	2
48	Ведение мяча на месте.	2
49	Ведение мяча на месте.	2
50	Упражнения на гибкость позвоночника.	2
51	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.	2
52	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	2

53	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе).	2
54	Медленный длительный бег.	2
55	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	2
56	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	2
57	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	2
58	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	2
59	Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	2
60	Стойка на лопатках, перекуты.	2
61	Кувырок вперед со страховкой.	2
62	Соединение акробатических упражнений.	2
63	Разучивание дыхательных упражнений.	2
64	Изучение приемов на расслабление.	2
65	Самоконтроль общей двигательной активности самочувствию.	2
66	Подвижные игры на воздухе.	2

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1.	Знакомство с залом. Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1
2.	Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	1
3.	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1
4.	Движения головой: наклоны	1
5.	Движения головой: повороты	1
6.	Круговые движения головой	1
7.	Выполнение движений руками: вперед, назад.	1

8.	Выполнение движений руками: вверх, вниз	1
9.	Выполнение движений пальцами рук	1
10	Пальчиковая гимнастика	1
11	Пальчиковые игры	1
12	Удержание головы в одном положении	1
13	Удержание рук в одном положении	1
14	Коррекционные игры с предметами.	1
15	Коррекционные игры с предметами.	1
16	Удержание предмета в руках	1
17	Поочередное действие руками: поднятие, опускание	1
18	Одновременное действие руками	1
19	Перекладывание предмета одной рукой	1
20	Перекладывание предмета двумя руками	1
21	Перекладывание предмета из руки в руку	1
22	Махи руками. Игра «Гуси, гуси»	1
23	Гимнастика суставов верхних конечностей	1
24	Комплекс упражнений для верхних конечностей	1
25	Пальчиковые игры	1
26	Утренняя зарядка. Вариант для рук	1
27	Наклоны вперед-назад в положении сидя	1
28	Наклоны вправо-влево в положении сидя	1
29	Повороты вперед-назад в положении сидя.	1
30	Повороты вправо-влево в положении сидя.	1
31	Комплекс ОРУ без предметов.	1

32	Комплекс ОРУ с предметами	1
33	Изменение положения тела: прогиб	1
34	Изменение положения тела: поворот	1
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1
36	Упражнения для мышц спины и пресса	1
37	Упражнения для расслабления мышц	1
38	Упражнения для формирования правильной осанки	1
39	Упражнения для формирования правильной осанки	1
40	Перекаты в группировке вперед-назад	1
41	Перекаты в группировке вправо-влево	1
42	Поочередное движение плечами	1
43	Одновременное движение плечами	1
44	Изменение положения тела с упором на кисти рук	1
45	Изменение положения тела с упором на предплечье Практические задания за полугодие	1
46	Гимнастика суставов	1
47	Перекаты в группировке вперед-назад Практические задания по итогам полугодия	1
48	Перекаты в группировке вправо-влево	1
49	Коррекционные игры без предметов	1
50	Коррекционные игры с предметами	1
51	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1
52	Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	1
53	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1

54	Поочередное сгибание, разгибание ног	1
55	Одновременное сгибание, разгибание ног	1
56	Поочередное поднятие, опускание прямых ног	1
57	Одновременное поднятие, опускание прямых ног	1
58	Движения ногами: отведение в сторону	1
59	Движения ногами: отведение назад	1
60	Вставание на четвереньки	1
61	Ползание на четвереньках	1
62	Гимнастика суставов нижних конечностей	1
63	Комплекс упражнений для укрепления мышц	1
64	Комплекс упражнений для расслабления мышц	1
65	Удержание ног в одном положении	1
66	Изменение положения тела с упором на колени	1
67	Ползание на животе	1
68	Изменение положения тела с упором на ступни	1
69	Комплекс упражнений для расслабления мышц	1
70	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
71	Комплекс ОРУ без предметов.	1
72	Комплекс ОРУ с предметами	1
73	Гимнастика суставов	1
74	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
75	Комплекс упражнений для расслабления мышц	1
76	Коррекционные игры без предметов	1

77	Комплекс ОРУ для мышц шеи	1
78	Комплекс ОРУ для мышц спины и пресса	1
79	Комплекс ОРУ для суставов	1
80	Комплекс ОРУ для утренней зарядки	1
81	Дыхательная гимнастика	1
82	Пальчиковая гимнастика	1
83	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
84	Изменение положения тела с упором (без упора)	1
85	Вис: прямой хват	1
86	Вис: обратный хват	1
87	Вис: разноименный хват	1
88	Подтягивание. Вставание. Стояние.	1
89	Исходные положения: лежа, сидя, стоя	1
90	Движения в исходном положении «лежа»	1
91	Движения в исходном положении «сидя»	1
92	Движения в исходном положении «стоя»	1
93	Практические задания по итогам года	1
94	Комплекс ОРУ для расслабления мышц	1
95	Пальчиковые игры	1
96	Развивающие подвижные игры	1
97	Развивающие подвижные игры	1
98	Коррекционные игры	1
99	Сюжетно-ролевые игры	1

10	Спортивно-оздоровительные игры	1
10	Коррекционные игры с предметами	1
10	Коррекционные игры без предметов	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
	Знакомство с залом. Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1
	Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	1
	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1
	Движения головой: наклоны	1
	Движения головой: повороты	1
	Круговые движения головой	1
	Выполнение движений руками: вперед, назад.	1
	Выполнение движений руками: вверх, вниз	1
	Выполнение движений пальцами рук	1
	Пальчиковая гимнастика	1
	Пальчиковые игры	1
	Удержание головы в одном положении	1
	Удержание рук в одном положении	1
	Коррекционные игры с предметами.	1
	Коррекционные игры с предметами.	1
	Удержание предмета в руках	1
	Поочередное действие руками: поднятие, опускание	1
	Одновременное действие руками	1
	Перекладывание предмета одной рукой	1
	Перекладывание предмета двумя руками	1



	Перекладывание предмета из руки в руку	1
	Махи руками. Игра «Гуси, гуси»	1
	Гимнастика суставов верхних конечностей	1
	Комплекс упражнений для верхних конечностей	1
	Пальчиковые игры	1
	Утренняя зарядка. Вариант для рук	1
	Наклоны вперед-назад в положении сидя	1
	Наклоны вправо-влево в положении сидя	1
	Повороты вперед-назад в положении сидя.	1
	Повороты вправо-влево в положении сидя.	1
	Комплекс ОРУ без предметов.	1
	Комплекс ОРУ с предметами	1
	Изменение положения тела: прогиб	1
	Изменение положения тела: поворот	1
	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	Упражнения для мышц спины и пресса	1
	Упражнения для расслабления мышц	1
	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	Перекаты в группировке вперед-назад	1
	Перекаты в группировке вправо-влево	1
	Поочередное движение плечами	1
	Одновременное движение плечами	1

	Изменение положения тела с упором на кисти рук	1
	Изменение положения тела с упором на предплечье	1
	Практические задания за полугодие	
	Гимнастика суставов	1
	Перекаты в группировке вперед-назад	1
	Практические задания по итогам полугодия	
	Перекаты в группировке вправо-влево	1
	Коррекционные игры без предметов	1
	Коррекционные игры с предметами	1
	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1
	Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	1
	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1
	Поочередное сгибание, разгибание ног	1
	Одновременное сгибание, разгибание ног	1
	Поочередное поднятие, опускание прямых ног	1
	Одновременное поднятие, опускание прямых ног	1
	Движения ногами: отведение в сторону	1
	Движения ногами: отведение назад	1
	Вставание на четвереньки	1
	Ползание на четвереньках	1
	Гимнастика суставов нижних конечностей	1
	Комплекс упражнений для укрепления мышц	1
	Комплекс упражнений для расслабления мышц	1
	Удержание ног в одном положении	1

	Изменение положения тела с упором на колени	1
	Ползание на животе	1
	Изменение положения тела с упором на ступни	1
	Комплекс упражнений для расслабления мышц	1
	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
	Комплекс ОРУ без предметов.	1
	Комплекс ОРУ с предметами	1
	Гимнастика суставов	1
	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
	Комплекс упражнений для расслабления мышц	1
	Коррекционные игры без предметов	1
	Комплекс ОРУ для мышц шеи	1
	Комплекс ОРУ для мышц спины и пресса	1
	Комплекс ОРУ для суставов	1
	Комплекс ОРУ для утренней зарядки	1
	Дыхательная гимнастика	1
	Пальчиковая гимнастика	1
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
	Изменение положения тела с упором (без упора)	1
	Вис: прямой хват	1
	Вис: обратный хват	1
	Вис: разноименный хват	1
	Подтягивание. Вставание. Стояние.	1

	Исходные положения: лежа, сидя, стоя	1
	Движения в исходном положении «лежа»	1
	Движения в исходном положении «сидя»	1
	Движения в исходном положении «стоя»	1
	Практические задания по итогам года	1
	Комплекс ОРУ для расслабления мышц	1
	Пальчиковые игры	1
	Развивающие подвижные игры	1
	Развивающие подвижные игры	1
	Коррекционные игры	1
	Сюжетно-ролевые игры	1
	Спортивно-оздоровительные игры	1
	Коррекционные игры с предметами	1
	Коррекционные игры без предметов	1

#### 4 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1
2.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
3.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
4.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1
5.	Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	1
6.	Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	1
7.	Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	1

8.	Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	1
9.	Удары мяча об пол и ловля его одной рукой.	1
10.	Удары мяча об пол и ловля его одной рукой.	1
11.	Ходьба и бег по кругу.	1
12.	Ходьба и бег по кругу.	1
13.	Совершенствование основных положений рук и ног.	1
14.	Совершенствование основных положений рук и ног.	1
15.	Ходьба и изменением направления движений.	1
16.	Ходьба и изменением направления движений.	1
17.	Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	1
18.	Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	1
19.	Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	1
20.	Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	1
21.	Ходьба и бег между предметами.	1
22.	Ходьба и бег между предметами.	1
23.	Упражнения для ног на месте и в движении.	1
24.	Упражнения для ног на месте и в движении.	1
25.	Бег и равновесие.	1
26.	Бег и равновесие.	1
27.	Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	1
28.	Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	1
29.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
30.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
31.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
32.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
33.	Упражнения в равновесии и в прыжках.	1
34.	Упражнения в равновесии и в прыжках.	1

35.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1
36.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1
37.	Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	1
38.	Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	1
39.	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте.	1
40.	Техника ходьбы «Змейкой».	1
41.	Техника ходьбы «Змейкой».	1
42.	Упражнения для туловища с предметами	1
43.	Упражнения для туловища с предметами	1
44.	Ходьба и бег между предметами.	1
45.	Ходьба и бег между предметами.	1
46.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
47.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
48.	Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	1
49.	Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	1
50.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
51.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
52.	Совершенствование ранее изученных координационных движений.	1
53.	Совершенствование ранее изученных координационных движений.	1
54.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
55.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
56.	Повторение ходьбы с остановкой по сигналу.	1
57.	Повторение ходьбы с остановкой по сигналу.	1
58.	Упражнения на осанку с самоконтролем и с предметами.	1
59.	Упражнения на осанку с самоконтролем и с предметами.	1

60.	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	1
61.	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	1
62.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	1
63.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	1
64.	Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1
65.	Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1
66.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	1
67.	Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	1
68.	Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	1
69.	Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	1
70.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	1
71.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	1
72.	Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	1
73.	Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	1
74.	Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	1
75.	Упражнения на равновесие	1
76.	Упражнения на гибкость позвоночника.	1
77.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	1
78.	Хват и передача мяча.	1
79.	Хват и передача мяча.	1
80.	Ловля большого мяча на месте и в паре.	1
81.	Ловля большого мяча на месте и в паре.	1

82.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	1
83.	Ведение мяча на месте.	1
84.	Ведение мяча на месте.	1
85.	Упражнения на гибкость позвоночника.	1
86.	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.	1
87.	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	1
88.	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	1
89.	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе).	1
90.	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	1
91.	Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	1
92.	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
93.	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
94.	Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	1
95.	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	1
96.	Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	1
97.	Развитие гибкости через упражнения с предметами.	1
98.	Стойка на лопатках, перекуты.	1
99.	Разучивание дыхательных упражнений.	
100.	Изучение приемов на расслабление.	
101.	Самоконтроль общей двигательной активности самочувствию.	1
102.	Подвижные игры на воздухе.	1