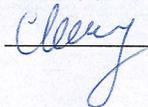


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение интеллекта) № 83
г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

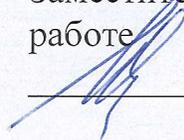
Руководитель методического
объединения



/ С.М. Ишмухаметова
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
работе



/И.Ф. Костенко
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «ШКОЛЫ № 83



/Е.А. Мамлеева
Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для учащихся с умеренной умственной отсталостью
7-10 годов обучения

2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре для учащихся с умеренной умственной отсталостью
(2 вариант).

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с умеренной умственной отсталостью разработана в соответствии с Письмом Министерства образования и науки Челябинской области №103/3404 от 31.07.2009г. «О разработке рабочих программ учебных курсов предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области» и в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы учебных предметов МБОУ С(К)ОШ № 83.

Целью обучения в специальных (коррекционных) школах является максимально возможная адаптация и личностная самореализация обучающихся. Поэтому в работе с учащимися особое место отведено деятельному, практическому методу обучения, конкретным способам деятельности, применению приобретенных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях. Развитие личностных качеств учащихся опирается на приобретение ими опыта разнообразной деятельности: учебно-познавательной, практической, социальной.

Приоритетным также является формирование обще учебных умений и навыков, уровень освоения которых в значительной мере предопределяет успешность всего последующего обучения.

В настоящую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Одной из характерных особенностей детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков предусмотрено разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения,

способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

2. Характеристика учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умеренной умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Методика преподавания физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях 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 процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Школьный учебный план предусматривает 3 часа в неделю, т.к. по календарному графику школы 34 учебных недели всего в год 102 часа

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса являются:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивом учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

по физкультуре для учащихся с умеренной умственной отсталостью на конец учебного года

№	Учебная дисциплина	Уровни освоения предметных результатов	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1	Физкультура	Знать:	Знать:

		<ul style="list-style-type: none"> - понятие о правильной осанке ходьбе, беге, метании, прыжках. - значение утренней зарядки. - правила безопасности при выполнении физических упражнений. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка спортивной формы к занятиям, переодеваниям. - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующих упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; - значение утренней зарядки; - правила безопасности при выполнении физических упражнений; - что значит шеренга, колонна, круг; - где правая и левая сторона, верх и низ; - что называется гимнастическим упражнением; - правила поведения на уроках физкультуры; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме; - чередовать бег с ходьбой; - подпрыгивать на одной и на двух ногах; - метать мячи одной рукой с места; - ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - прыгать в длину с места; - бросать и ловить мяч; - играть в подвижные игры; - ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
--	--	--	---

5.Распределение учебной нагрузки по четвертям

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
------------	------------	------------	------------	-----

	По плану	Фактически								
Кол-во часов	27		21		30		24		102	

6. Тематическое планирование.

**Календарно – тематическое планирование
уроков математики для учащихся с умеренной умственной отсталостью
(Всего часов 102, в неделю 3 часа).**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Коррекционная работа	Знания, умения, навыки в соответствии с программным минимумом содержания образования
			план	факт		
	1 четверть	27				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	1/1			Коррекция поведения, коррекция слухового и зрительного восприятия	Знать и уметь выполнять правила поведения в спортивном зале
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки.	1/2			Коррекция нарушения осанки через общеразвивающие упражнения.	Знать простые упражнения на сохранение правильной осанки.
3	Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».	1/3			Коррекция нарушения дыхания через игровую деятельность	Уметь правильно дышать во время выполнения различных упражнений.
4	Упражнения для кистей рук, плечевого пояса (сгибание и разгибание пальцев, хлопки в ладоши перед собой, на уровне груди, лица и над головой).	¼			Коррекция нарушения ритма движений на основе выполнения инструкций.	Знать основные движения, положения рук и ног, туловища при выполнении на месте.

5	Упражнения для кистей рук, плечевого пояса(размахивание кистями рук в различных положениях, сгибание и разгибание рук).	1/5				Знать основные движения, положения рук и ног, туловища при выполнении на месте.
6	Строевые упражнения (построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два).	1/6			Коррекция нарушений ориентировки в пространстве через упражнения в построении.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения. Уметь строиться в колонну.
7	Строевые упражнения (построение с помощью учителя в круг, в шеренгу).	1/7			Коррекция нарушений ориентировки в пространстве через упражнения в построении.	Уметь ориентироваться в спортивном зале. Уметь перестраиваться из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов(основные положения и движения рук, ног, туловища и головы).	1/8			Коррекция нарушения ритма движений на основе выполнения инструкций.	Знать и уметь выполнять основные команды учителя. Уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.
9	Обще развивающие упражнения без предметов(положение стоя, положение сидя, положение лежа; поднимание рук вперед, в сторону, вверх).	1/9				Знать основные движения, положения рук и ног, туловища при выполнении лежа.
10	Упражнения для формирования правильной осанки (лежа на спине).	1/10			Коррекция нарушения осанки через общеразвивающие	Уметь выполнять упражнения, лёжа на спине.
11	Упражнения для формирования правильной осанки (стоя у	1/11				Уметь выполнять упражнения, стоя у вертикальной стены.

	вертикальной стены).				упражнения.	
12	Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом.	1/12				Уметь строиться в колонну по одному, выполнять ходьбу в заданных направлениях.
13	Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении.	1/13			Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе беговых упражнений.	Уметь строиться в колонну по одному, выполнять бег в заданных направлениях
14	Бег по кругу, за учителем в медленном темпе на свежем воздухе	1/14				Уметь выполнять бег по кругу в заданных направлениях. Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя.
15	Игровые упражнения. «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие». Техника безопасности.	1/15			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх.	Уметь соблюдать правила игры. Уметь выполнять упражнения по показу учителя.
16	Лазание по гимнастической стенке на свежем воздухе. Упражнения для мышц живота	1/16			Коррекция нарушений функции равновесия, дифференцировки мышечных усилий через упражнения с гимнастической стенкой.	Знать правила безопасного выполнения упражнений на стенке, уметь выполнять упражнения для мышц живота.
17	Игры с элементами прыжков.	1/17			Коррекция нарушений координации движений в прыжках	Уметь выполнять прыжки

					через прыжковые упражнения.	
18	Игры на свежем воздухе	1/18			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх.	Уметь соблюдать правила игры, знать и выполнять правила безопасной игры.
19	Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину» на свежем воздухе	1/19				Знать название гимнастического предмета. Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
20	Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».	1/20				Уметь соблюдать правила игры, знать и выполнять правила безопасной игры.
21	Подвижные игры «Прокати мяч».	1/21				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
22	Игры на свежем воздухе с мячом	1/22				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
23	Кросс на свежем воздухе	1/23			Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе беговых упражнений.	Уметь выполнять различные виды ходьбы и бега. Уметь выполнять инструкции учителя.
24	Игры с элементами прыжков, бега на свежем воздухе	1/24			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх.	Уметь соблюдать правила игры, знать и выполнять правила безопасной игры.
25	Ловля и передача мяча. Игра «К своим флажкам» на свежем воздухе	1/25				Уметь выполнять комплекс упражнений с большими и малыми мячами.
26	Ведение мяча индивидуально на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» на свежем воздухе	1/26				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.

27	Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Мяч водящему» на свежем воздухе	1/27				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
	2 четверть	21				
1	Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору	1/1				Уметь строиться в обозначенном месте, соблюдая интервал. Уметь выполнять различные виды ходьбы и бега. Уметь выполнять инструкции учителя.
2	Игры с элементами прыжков, бега.	1/2			<p>Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе беговых упражнений.</p> <p>Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх</p>	Уметь выполнять различные виды ходьбы и бега. Уметь выполнять инструкции учителя.
3	Ловля и передача мяча. Игра «К своим флажкам».	1/3				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
4	Ведение мяча индивидуально на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1/4				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
5	Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Мяч водящему».	1/5				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
6	Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».	1/6				
7	Игры «Попади в обруч», «Салки – ловишки»	1/7				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
8	Игра «Шлёпанки»	1/8				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1/9				
10	Ведение мяча по прямой шагом и бегом	1/10				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
11	Ведение мяча с изменением	1/11				Уметь выполнять комплекс упражнений

	направления движения				Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе упражнений в прыжках и развития гибкости.	с мячом.
12	Игра «Школа мяча»	1/12				Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.
13	Игра «Не намочи ноги»	1/13				
14	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Перебежка в строю».	1/14				Уметь строиться по сигналу учителя в обозначенное место. Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя.
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1/15				Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя.
16	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1/16				Уметь выполнять прыжки в длину с места.
17	Бег с изменением направления и скорости	1/17				Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
18	Метание мяча в цель.	1/18				Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель.
19	Игра «Боулинг»	1/19				
20	Упражнения и игры на развитие силовых способностей и прыгучести	1/20				Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, а также упражнения на развитие силовых способностей и прыгучести.
21	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».	1/21				Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости в разных положениях.
	3 четверть	30				
1	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке	1/1			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти, мелкой моторики на	Уметь соблюдать правила игры, знать и выполнять правила безопасной игры.
2	Узнавание (различие) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	½				Узнавать лыжный инвентарь
3	Транспортировка лыжного инвентаря	1/3				Уметь правильно производить транспортировку лыж

4	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1/4			основе лыжной подготовки	Уметь соблюдать последовательность при креплении ботинок к лыжам
5	Удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки	1/5				Уметь удерживать лыжи и вставлять в крепление
6	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1/6				Уметь выполнять упражнения по показу учителя.
7	Шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом	1/7			Коррекция нарушения моторики через выполнение упражнений с предметами.	Уметь двигаться на месте
8	Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1/8			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх	Уметь выполнять повороты стоя на лыжах
9	Катание на лыжах скользящим шагом	1/9				Уметь соблюдать правила безопасности катания на лыжах
10	Упражнения на свежем воздухе на преодоление препятствий	1/10				Уметь перепрыгивать через препятствия
11	Метание мяча в цель	1/11			Коррекция нарушения моторики через выполнение упражнений с предметами.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель.
12	Игра «Кто дальше прыгнет с места»	1/12			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на	Знать правила игры. Уметь во время игры соблюдать правила, слышать и выполнять инструкцию учителя.
13	Игры с мячом «Мяч - соседу»	1/13				
14	Игры с бегом и ходьбой	1/14				
15	Игры со скакалками	1/15				
16	Имитационно-игровые движения	1/16				

	на гибкость « Кошечка» «Ветерок», «Цветок».				основе участия в подвижных играх	развитие гибкости в разных положениях
17	Игры на развитие координационных способностей, равновесия.	1/17				Знать правила игры. Уметь во время игры соблюдать правила, слышать и выполнять инструкцию учителя.
18	Упражнения на преодоление препятствий	1/18			Коррекция нарушений координации движений в прыжках через прыжковые упражнения	Уметь перепрыгивать через препятствия
19	Игра «Воробьи и кот»	1/19			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх	Знать правила игры. Уметь во время игры соблюдать правила, слышать и выполнять инструкцию учителя.
20	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений.	1/20			Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе беговых упражнений	Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
21	Игра «Скок-поскок»	1/21			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх	Знать правила игры. Уметь во время игры соблюдать правила, слышать и выполнять инструкцию учителя.
22	Игра «Паук и мухи»	1/22				
23	Игра «Зайцы в огороде»	1/23				

24	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.	1/24			Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе беговых упражнений, упражнений в прыжках и развития гибкости	Уметь строиться в колонну по одному, выполнять ходьбу в заданных направлениях, с разной дистанцией и темпом.
25	Стойка на одной и двух ногах.	1/25				
26	Равномерный бег с последующим ускорением.	1/26				Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
27	Отжимания от пола и от скамейки	1/27				Уметь отжиматься от пола и скамейки.
28	Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы.	1/28				Уметь выполнять упражнения по показу учителя.
29	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	1/29			Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя.	
30	Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору»	1/30			Коррекция нарушения осанки через общеразвивающие упражнения.	Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с заданным темпом.
	4 четверть	24				
1	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Игра: «Кошки и мышки»	1/1			Коррекция нарушений развития физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости) на основе беговых	Уметь ориентироваться в спортивном зале. Уметь ходить шеренгой.
2	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений на свежем воздухе	1/2				Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
3	Упражнения и игры на развитие силовых способностей и прыгучести на свежем воздухе	1/3				Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, а также упражнения на развитие силовых способностей и

					упражнений, упражнений в прыжках и развития гибкости	прягучести.
4	Бег с изменением направления и скорости на свежем воздухе	1/4				Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
5	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом на свежем воздухе	1/5			Коррекция нарушений функции равновесия, дифференцировки мышечных усилий	Уметь передвигаться в колонне с разной дистанцией и темпом.
6	Равномерный бег с последующим ускорением на свежем воздухе	1/6				Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
7	Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	1/7			Коррекция нарушения поведения, внимания, памяти на основе участия в подвижных играх.	Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с изменением направления и скорости.
8	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «Удочка».	1/8				Уметь выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед.
9	Упражнения для мышц шеи. Упражнения на дыхание. Игра «Скок-поскок»	1/9				Уметь выполнять общеразвивающие упражнения
10	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Игра «Паук и мухи»	1/10			Коррекция ориентации в пространстве через выполнение инструкций учителя.	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц спины и живота.
11	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Воробьи и кот»	1/11				Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
12	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног.	1/12			Коррекция нарушений функции равновесия и ориентировки в пространстве на основе выполнения	Уметь выполнять упражнения для ног и стоп.
13	Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра «Зайцы в огороде»	1/13				Уметь выполнять общеразвивающие упражнения

14	Упражнения с гимнастическими обручами.	1/14			упражнений по инструкции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с обручами.
15	Упражнения с набивными мячами. Игры с мячом «Мяч - соседу»	1/15				Коррекция нарушений координации движений.
16	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	1/16			Коррекция нарушений точности движений через выполнение упражнений.	Уметь выполнять упражнения на формирование правильной осанки
17	Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Игра «У медведя во бору». Обучение перебежкам группами и по одному.	1/17				Коррекция нарушений точности движений через выполнение упражнений.
18	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Удочка».	1/18			Коррекция нарушений точности движений через выполнение упражнений.	Знать правила игры. Уметь во время игры соблюдать правила, слышать и выполнять инструкцию учителя.
19	Прыжки в длину с места.	1/19				Коррекция нарушений точности движений через выполнение упражнений.
20	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1/20			Коррекция нарушений равновесия через повторение выполнения упражнений.	Уметь выполнять ходьбу в различном темпе.
21	Бег с высоким подниманием бедра и захлестывания голени.	1/21				Коррекция нарушений равновесия через повторение выполнения упражнений.
22	Ходьба с различными положениями рук. Обучение ходьбе с	1/22			Коррекция	Уметь чередовать ходьбу с бегом по сигналу учителя. Уметь выполнять бег с

	изменениями направления по команде учителя.				процессов памяти на основе упражнений в повторении.	изменением направления и скорости и различным положением рук.
23	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий	1/23			Коррекция нарушения поведения,	Уметь выполнять бег на месте.
24	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Кошки и мышки»	1/24			внимания, памяти на основе участия в подвижных играх.	Знать правила игры. Уметь во время игры соблюдать правила, слышать и выполнять инструкцию учителя.

7. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности.

1. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Вотсап, ВКонтакте.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований: <https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

2. Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастические маты
4. Гимнастические коврики
5. Гимнастические палки
6. Гимнастические обручи
7. Малые мячи(теннисные)
8. Мячи волейбольные
9. Мячи баскетбольные

10. Мячи набивные различного веса
11. Лыжи
12. Лыжные палки
13. Секундомер
14. Свисток
15. Конусы

8. Характеристика контрольно-измерительных материалов:

Контрольные работы не предусмотрены.