

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

от 29.08.2025

председатель МО _____

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

ГБОУ «Реабилитационная школа-
интернат «Восхождение» г.о. Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №160 от 29.08.2025

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 2**

Пояснительная записка

Программа по курсу адаптивная физическая культура 5 классов создана на основе:

Закон «Об образовании в Российской Федерации № 273

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

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 разделы: "Коррекционные подвижные игры", Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре: является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Содержание учебного предмета

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 "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 "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.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) 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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) 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

Рабочая программа для обучающихся 5 класса рассчитана на 68 часов. Количество часов в неделю – 2.

Раздел, тема	Краткое содержание	5 класс		Итог:
		т	п	
Физическая культура	1) Построению на месте. 2) Ходьба в колонне. 3) Беговые, прыжковые упражнения. 4) Метание мяча. 5) Ведение мяча 6) Броски мяча в цель.	2	31	33
Коррекционно подвижные игры	1) Подвижные игры. 2) Упражнения на внимание. 3) Изучение правил игры.	3	21	24
Лыжная подготовка	1) Подбор спортивного инвентаря. 2) Имитация лыжного хода. 3) Ступающий шаг с палками. 4) Спуск с горы.	1	12	13
Итого		68		68

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

*что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, *что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

*насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

«выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в

оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты. Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
3. Правила поведения в спортивном зале;
4. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
5. Правила поведения во время подвижных игр;
6. Что такое спальный мешок, палатка.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь: 1. Выполнять команду «Становись!»

1. Строиться в шеренгу, в колонну
2. Держать мячи, обручи
3. Выполнять инструкции и команды учителя
4. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
5. Чередовать ходьбу с бегом
6. Подпрыгивать на одной и двух ногах
7. Метать мяч одной рукой с места
8. Мягко приземляться при прыжках
9. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя
10. Кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде
11. Стоять на лыжах.

**Календарно-тематический план
5 класс (68ч)**

№ урока		Название раздела, темы урока	Количество часов		Практическая часть	Вид контроля	Виды деятельности учащихся
Сквозная нумерация	В разделе		План	Факт			
1	1	Раздел 1.Физическая подготовка Тема 1. Вводный урок. Беседа по ТБ. Гигиена спортивной одежды.	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм во время занятий .Чистота одежды и обуви.		групповой
2	2	Тема 2. Обучение построению, поворотам на месте.	1	1	Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Повороты на месте, направо ,налево.	Техника выполнения поворотов.	групповой
3	3-4	Тема 3. Закрепление поворотов на месте. Подвижная игра.	2	2	Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Повороты на месте, направо ,налево.		групповой
4	5	Тема 4. Обучение сдаче рапорта. Обучение ходьбе в колонне с левой ноги.	1	1	Расчет по порядку. Сдача рапорта.	Контроль выполнения.	групповой

5	6-7	Тема 5 .Обучение бегу в строю.	2	2	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.		групповой
6	8	Тема 6. Закрепление бега в строю. Подвижная игра.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения.Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	Техника выполнения бега в строю.	групповой
7	9-10	Тема 7. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	2	2	ОРУ. Специально беговые упражнения.Перестроения из шеренги в круг, из колонны по одному.	Техника выполнения.	групповой
8	11-12	Тема 8. Обучение прыжкам с места.	2	2	ОРУ. Специально беговые упражнения.Игры «Бабочка и Жучки», «Кто быстрее?»		групповой
9	13	Тема 9. Закрепление прыжков с места. Подвижная игра.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения.Игры «Бабочка и Жучки», «Кто быстрее?»	Контроль выполнения прыжков с места.	групповой
10	14	Тема 10. Обучение прыжкам с разбега.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения.Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч».		групповой

11	15-16	Тема 11. Обучение метанию мяча с места.	2	2	ОРУ. Специально беговые упражнения. Игры «Фигуры», «Светофор», «Найди предмет».		групповой
12	17	Тема 12. Закрепление метания мяча. Подвижная игра	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Игры «Фигуры», «Светофор», «Найди предмет».	Контроль техники метания мяча.	групповой
13	18	Тема 13. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание на дальность.		групповой
14	19-20	Тема 14. Обучение ведению мяча на месте. Игры «Фигуры», «Светофор», «Найди предмет».	2	2	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ведение мяча на месте.	Техника выполнения.	групповой
15	21	Тема 15. Закрепление ведения мяча. Подвижная игра.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ведение мяча на месте.	Контроль техники ведения мяча.	групповой
16	22	Тема 16. Обучение ведению мяча в движении.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Игры «Третий лишний», «Зоркий глаз»		групповой
17	23	Тема 17. Броски мяча в парах от груди двумя руками.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Игры «Удочка», бег с мячами.		групповой

18	24	Тема 18. Закрепление ведения мяча(в движении и по прямой). Эстафеты.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Зоркий глаз».	Контроль техники ведения мяча(в движении и по прямой).	групповой
19	25	Тема 19 .Броски мяча в цель..	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения.Игры «Метко в цель», «Ловля бабочек».		групповой
20	26	Тема 20. Игровые упражнения с баскетбольными мячами.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. «Мяч среднему», «Попади в цель»	Техника выполнения.	
21	27	Тема 21. Закрепление упражнений с баскетбольными мячами. Подвижная игра.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. «Мяч среднему», «Попади в цель»	Контроль техники выполнения упражнений с баскетбольными мячами.	групповой
22	28	Тема 22. Эстафета с малыми мячами.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. «Мяч соседу», «Метко в цель».		групповой
23	29	Тема 23. Упражнения с массажными мячами. Подвижные игры.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения.Комплекс ОРУ с массажными мячами. «Пустое место», «Кто быстрее?»		групповой

24	30	Тема 24. Закрепление упражнений с массажными мячами. Подвижные игры.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Комплекс ОРУ с массажными мячами. «Пустое место», «Кто быстрее?»	Контроль техники выполнения упражнений с массажными мячами.	групповой
25	31	Тема 25. Упражнения с набивными мячами. Игры.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Наклоны туловища. Поднимание лежащего мяча слева вверх		групповой
26	32	Тема 26. Упражнения с большими мячами.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Перекладывание мяча из руки в руку, Передача мяча в кругу влево и вправо.	Техника выполнения.	групповой
27	33	Тема 27. Общеразвивающие упражнения.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Перекладывание мяча из руки в руку, Передача мяча в кругу влево и вправо.		групповой
28	34	Раздел 2. Коррекционные подвижные игры. Тема 28. Правила поведения на уроках коррекционных	1	1	ОРУ. Коррекционно-развивающая игра: Повтори не ошибись. Техника безопасности на уроках.		групповой

		подвижных игр. Коррекционная игра.					
29	35	Тема 29. Коррекционная подвижная игра. Упражнения на внимание.	1	1	ОРУ. Изучение инвентаря для игры (Кегля, скакалка, обруч, мяч) Коррекционно-развивающая игра: Что	Контроль выполнения.	групповой
30	36	Тема 30. Коррекционная подвижная игра. Развитие быстроты реакции			с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционная игра: Кот и	Контроль выполнения.	групповой
31	37	Тема 31.Коррекционная подвижная игра. Закрепление упражнения для развития быстроты реакции.	1	1	ОРУ .Ходьба с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционная игра: Кот и лапушки.	Контроль выполнения упражнения на развитие быстроты реакции.	групповой
32	38	Тема 32. Коррекционная подвижная игра. Упражнения на внимание.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам	Контроль выполнения упражнений.	групповой

					учителя). Лежа на спине на животе, поднимание ноги с отягощением, стоя на четвереньках. Коррекционно-развивающая игра: Горячий камень.		
33	39	Тема 33. Коррекционная подвижная игра. Закрепление упражнения на развитие внимания.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Горячий камень.	Контроль выполнения упражнений на развитие внимания.	групповой
34	40	Тема 34. Коррекционная подвижная игра. Упражнения для развития точности глазомера.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Кегельбан.	Контроль выполнения упражнений.	групповой
35	41	Тема 35. Коррекционная подвижная игра. Закрепление упражнения для развития точности глазомера.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Кегельбан.	Контроль выполнения упражнений для развития точности глазомера.	групповой

36	42	Раздел 3.Лыжная подготовка. Тема 36 Лыжная подготовка. Техника безопасности. Правила поведения.	1	1	Техника безопасности на уроках. Предупреждение травм и обморожений. Изучение лыжного инвентаря.	Контроль выполнения	групповой
37	43	Тема 37. Подбор спортивного инвентаря.	1	1	Правила ухода за лыжами и обувью. Медпомощь при обморожении.	Контроль выполнения.	групповой
38	44	Тема 38. Обучение имитации лыжного хода в спортзале.	1	1	Правильное техническое выполнение команд в строю.	Контроль выполнения.	групповой
39	45	Тема 39. Закрепление имитации и обучение построению с лыжами.	1	1	Правильное техническое выполнение команд в строю.	Контроль техники выполнения упражнений.	групповой
40	46	Тема 40. Обучение ступающему шагу с палками.	1	1	Команды: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	Контроль выполнения.	групповой
41	47	Тема 41. Закрепление ступающего шага с палками.	1	1	Команды: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	Техника выполнения.	групповой
42	48	Тема 42. Обучения поворотам на месте методом переступания.	1	1	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.	Контроль выполнения упражнений на равновесие.	групповой

43	49	Тема 43. Обучение поворотам на месте методом переступания.	1	1	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.	Контроль выполнения упражнений на равновесие.	групповой
44	50	Тема 44. Обучение спуску с высокой стойки.	1	1	Спуск с горы в высокой стойки. Игры на лыжах.	Контроль выполнения.	групповой
45	51	Тема 45. Закрепление обучения спуска с горы в высокой стойке.	1	1	Спуск с горы в высокой стойки. Игры на лыжах.	Контроль техники выполнения упражнения.	групповой
46	52	Тема 46. Обучение попеременному ходу с лыжным эспандером в зале.	1	1	Правильное техническое выполнение попеременного хода с лыжным эспандером.	Техника выполнения.	групповой
47	53-54	Тема 47. Закрепление обучение попеременному ходу с лыжным эспандером в зале.	2	2	Правильное техническое выполнение попеременного хода с лыжным эспандером.	Контроль выполнения техники упражнения.	групповой

54	55	Тема 54. Повторение коррекционные подвижные игры. Правила поведения на уроках коррекционных подвижных игр. Упражнения на внимание.	1	1	ОРУ. Изучение инвентаря для игры (Кегля, скакалка, обруч, мяч) Коррекционно-развивающая игра: Что пропало.	Контроль выполнения.	групповой
55	56	Тема 55. Коррекционная подвижная игра. Развитие быстроты реакции.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Кот и воробушки.	Контроль выполнения упражнений.	групповой
56	57	Тема 56. Коррекционная подвижная игра. Закрепление упражнения.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Кот и воробушки.	Контроль выполнения .	групповой
57	58	Тема 57. Коррекционная подвижная игра. Упражнения на внимание.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову		групповой

					(по командам учителя). Лежа на спине на животе, поднимание ноги с отягощением, стоя на четвереньках. Коррекционно-развивающая игра: Горячий камень.		
58	59	Тема 58. Коррекционная подвижная игра. Упражнения на внимание	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Горячий камень.	Техника выполнения.	групповой
59	60	Тема 59. Коррекционная подвижная игра. Упражнения для развития точности глазомера.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Кегельбан.	Контроль выполнения.	групповой
60	61	Тема 60. Коррекционная подвижная игра. Закрепление упражнения для развития точности глазомера.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра:	Контроль выполнения.	групповой

					Кегельбан.		
61	62	Тема 61. Коррекционная подвижная игра. Развитие быстроты реакции.	1	1	ОРУ. Ходьба с различным положением рук :на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (по командам учителя). Коррекционно-развивающая игра: Кот и воробушки.	Контроль выполнения .	групповой
62	63	Тема 62. Повторение Физическая подготовка Тема 62. Беседа по технике безопасности .	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм во время занятий .	Контроль выполнения поворотов на месте методом переступания.	овой
63	64	Тема 63. Повторение построению, поворотам на месте.	1	1	Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Повороты на месте, направо ,налево.	Техника выполнения.	групповой
64	65	Тема 64. Бегу в строю.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	Контроль выполнения.	групповой

65	66	Тема 65. беговые и прыжковые упражнения.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Перестроения из шеренги в круг, из колонны по одному.	Техника выполнения.	групповой
66	67	Тема 66. Прыжки с места.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Игры «Бабочка и Жучки», «Кто быстрее?»	Контроль выполнения упражнения.	групповой
68	68	Тема 68. Игры на свежем воздухе.	1	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Игры: «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит».	Контроль выполнения.	групповой

