

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №1» г. Ясногорска Тульской  
области


РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на  
заседании  
Управляющего совета

\_\_\_\_\_  
Протокол № от «30»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_  
Жирнова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО  
№1" г. Ясногорска

  
\_\_\_\_\_  
Елагина Т.М.  
Приказ № 430 от «2»  
сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Адаптивная физкультура»**  
**для 2 «Б» класса**

**2024-2025 уч. год**

# АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 2-б класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цель учебного предмета**- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи учебного предмета:**

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- 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 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 предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Во втором классе работа ведётся по разделу **«Физическая подготовка»**.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. 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. 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 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 адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Содержание предмета**

#### **Построения и перестроения.**

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

### **Ходьба и бег.**

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

### **Прыжки**

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

### **Лазанье**

Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

### **Метание, передача предметов.**

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

### **Равновесие**

Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

### **Коррекционные подвижные игры**

*С элементами общеразвивающих упражнений:* «Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

*С бросанием, ловлей и метанием:* «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»

*Для ходьбы:* «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

*С бегом и прыжками:* «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – иди гулять, дождик – беги домой».

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы-1 год. Во 2-б классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 8 часов, по 2 часа в неделю.

Возможно увеличение или уменьшение годового количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

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

#### **Личностные результаты**

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

4. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

5. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».

### **Предметные результаты**

-простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

- понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

- во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

- ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

На уроках физической культуры нужно не только корректировать дефекты моторики, разучивать движения, но и прививать детям любовь к физическим упражнениям и играм, к ЗОЖ; развивать у них желание действовать вместе, дружно, помогать слабым, быть внимательными друг к другу. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### **Календарно-тематическое планирование (2 ч. в неделю) Всего: 68 часов**

<b>№</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Кол.час.</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной	<b>1</b>	4/09	

	площадке. Подготовка спортивной формы».			
<b>2</b>	ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	<b>1</b>	5/09	
<b>3</b>	ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	<b>1</b>	11/09	
<b>4</b>	ОРУ на осанку. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей.	<b>1</b>	12/09	
<b>5</b>	ОРУ на осанку. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей.	<b>1</b>	18/09	
<b>6</b>	ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в одну шеренгу. Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	19/09	
<b>7</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	<b>1</b>	25/09	
<b>8</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	<b>1</b>	26/09	
<b>9</b>	ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках,	<b>1</b>	02/10	

	пятках. Подвижные игры без предметов.			
<b>10</b>	ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	03/10	
<b>11</b>	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	<b>1</b>	16.10	
<b>12</b>	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча.	<b>1</b>	17/10	
<b>13</b>	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск ) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	<b>1</b>	23/10	
<b>14</b>	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск ) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	<b>1</b>	24/10	
<b>15</b>	ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе., на носках. Помахивания флажками над головой, стоя на месте.. Подвижные игры с мячом.	<b>1</b>	30/10	
<b>16</b>	ОРУ без предметов. Медленный бег по подражанию. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с различными положениями рук .Помахивания флажками над головой, стоя на месте. Подвижные игры с мячом.	<b>1</b>	31/10	
<b>17</b>	ОРУ в расслаблении мышц. Выполнение команд «Пошли!», «Побежали!». Переноска мяча. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	6/11	
<b>18</b>	ОРУ с малыми мячами. Ходьба с перешагиванием через предмет(2-3 предмета). Выполнение команд	<b>1</b>	7/11	

	«Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры для ходьбы.			
19	ОРУ на дыхание. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск )его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	1	13/11	
20	ОРУ в расслаблении мышц. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск )его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	1	14/11	
21	ОРУ с малыми мячами. Подведение итогов. Повторение основных положений и движений. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	27/11	
22	ОРУ на осанку. Чередование бега с ходьбой. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	1	28/11	
23	ОРУ на осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе. Чередование бега с ходьбой. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	1	04/11	
24	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание.	1	05/11	
25	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры без предметов.	1	11/12	
26	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места ( с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание.	1	12/12	
27	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места ( с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание.	1	18/12	
28	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание.	1	19/12	



29	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание.	1	25/12	
30	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	26/12	
31	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	08/01	
32	ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов.	1	09/01	
33	ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов.	1	15/01	
34	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	16/01	
35	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	22/01	
36	ОРУ в расслаблении мышц. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	23/01	
37	ОРУ в расслаблении мышц. Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с элементами	1	29/01	

	общеразвивающих упражнений.			
38	ОРУ на дыхание. Броски малого мяча двумя руками вверх. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	30/01	
39	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте в стороны. Лазание по г/стенке вверх. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	05/02	
40	ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	06/02	
41	ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	12/02	
42	ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием Эстафеты.	1	13/02	
43	ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	1	26/02	
44	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	27/02	
45	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	05/03	
46	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	06/03	
47	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	12/03	
48	ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким	1	13/03	

	подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками.			
<b>49</b>	ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками.	<b>1</b>	19/03	
<b>50</b>	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты.	<b>1</b>	20/03	
<b>51</b>	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты.	<b>1</b>	26/03	
<b>52</b>	ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	<b>1</b>	27/03	
<b>53</b>	ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	<b>1</b>	02/04	
<b>54</b>	ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	03/04	
<b>55</b>	ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	16/04	
<b>56</b>	ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Бег в медленном темпе. Ходьба по полу по начерченной линии. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	17/04	
<b>57</b>	ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Бег в медленном темпе. Ходьба по полу по начерченной линии. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов.	<b>1</b>	23/04	

58	ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	24/04	
59	ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры без предметов.	1	30/04	
60	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки. Эстафеты.	1	01/05	
61	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки. Эстафеты.	1	07/05	
62	ОРУ на дыхание. Повороты на месте в стороны. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами.	1	08/05	
63	ОРУ на дыхание. Повороты по ориентирам. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами.	1	14/05	
64	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие. Прыжки в высоту. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	15/05	
65	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	21.05	
66	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	22.05	
67	ОРУ с г/палками. Ходьба ровным шагом. Сбивание предметов мячом. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Подвижные игры элементами общеразвивающих упражнений.	1	28.05	
68	ОРУ с г/палками. Ходьба ровным шагом. Сбивание предметов мячом. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью,			

	за голову. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	29.05	
--	---	---	-------	--

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Гимнастические палки.
2. Кегли.
3. Мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный).
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Скамейки гимнастические
7. Палки гимнастические

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Подвижные игры в спортзале / А.Ю.Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. -Москва:«Просвещение», 2017г. -365с.- ISBN978-5-09-047621-8
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы/(А.А.Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.).- 8-е изд.-М.:Просвещение,2013.-176с.