



Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1 г.Черемхово»

Согласовано:
Заместитель директора по УР
С.А.Антонова
30 августа 2023г.
Антонова С.А. /Антонова С.А./
Подпись ФИО

Утверждаю
Директор
ГОКУ СКШ №1г. Черемхово
Д.А. Субботина
30 августа 2023г.
Субботина Д.А. Д. А. Субботина
Подпись ФИО



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
Класс 9**

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями пункта 2.9.5 Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

-развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

-освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

-соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

-формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

-освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, коррекционные подвижные игры и др.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися

Содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся 9 класса составлено с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение обучающимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по адаптивной физической культуре, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по адаптивной физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения адаптивной физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа построена по принципу коррекционной направленности.

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках адаптивной физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях с переходом в конце урока к релаксационным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Обучающиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефриты др.).

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Программа по предмету адаптивная физкультура является одним из важных общеобразовательных предметов, который

готовит обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в рабочей программе определены группы здоровья обучающихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1

Отметки обучающимся с умеренной умственной отсталостью не выставляются. Прогноз определяется результатами их продуктивной деятельности с итоговыми результатами в индивидуальную карту развития: «усвоил(а)», «частично усвоил(а)», «не усвоил(а)».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета (минимальный, достаточный уровень)

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные учащимся знания и умения и готовность к их применению:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

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

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

общеразвивающих и корригирующих упражнений, физической подготовки, подвижных игр:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающим и корригирующим упражнениям, физической подготовке, подвижным играм.

- умение играть и принимать активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством педагогического работника; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-умение выполнять элементы физической подготовки, ходить на лыжах, играть в подвижные и спортивные игры;

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

-умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» и «Физическая подготовка».

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Лыжная подготовка.

Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного хода. Выполнение бесшажного хода.

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 пальцами 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 стенке 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.

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
1.	Шведская стенка	3
2.	Тренажер для развития пресса	1
3.	Многофункциональный тренажер	1
4.	Велотренажер	1
5.	Педальный тренажер	1
6.	Тренажер «Беговая дорожка»	1
7.	Тренажер «Эллипсоид»	1
8.	Тренажер для рук и плеч	1
9.	Тренажер для пальцев	1
10.	Теннисный стол	3
11.	Мост гимнастический подкидной	2
12.	Скамейка гимнастическая	3
13.	Мат гимнастический	7
14.	Щит фанерный тренировочный	2
15.	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
16.	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2
17.	Переключатель гимнастическая пристенная	1
18.	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19.	Брусья мужские массовые	1
20.	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21.	Батут детский с ручками	2
22.	Качели напольные	2
23.	Козел гимнастический	2
24.	Конь гимнастический	1
25.	Мат складной гимнастический	5
26.	Канат для лазания	2
27.	Канат для перетягивания	1
28.	Стойка для прыжков в высоту	1
	Спортивный инвентарь	
1.	Мяч волейбольный	7
2.	Мяч баскетбольный	6
3.	Мяч футбольный	6
4.	Скакалка	11
5.	Обруч	10

6.	Сетка волейбольная	1
7.	Сетка для настольного тенниса	3
8.	Ракетки для настольного тенниса	3
9.	Теннисные шарики	30
10.	Комбинированная силовая сетка	1
11.	Мяч гимнастический тип 1	5
12.	Мяч гимнастический тип 2	5
13.	Кегли (набор из 6 шт.)	5
14.	Мяч для большого тенниса	5
15.	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16.	Модуль «Архитектор»	1

положениях по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)																	<p>числе с использованием технических средств);</p> <p>-освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;</p> <p>-совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</p> <p>-умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.</p>
Упражнения для формирования осанки																	
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной (группы IV подг., IV подг. с ограничением)			С	С	С	С	+		+		+		+		+		
Ритмические упражнения Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения) (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+						+		+		+		+		+	
Прыжки Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (группа IV подг.)	Р	З	С	С	+	+											
Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50/50) (группа IV подг.)				Р	З	С	С	+	+								
Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место (группы IV подг., IV подг. с ограничением)							Р	З	С	С	+	+					
Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место (группы IV подг., IV подг. с ограничением)										Р	З	С	С	+	+		
Коррекционные подвижные игры																	
«Охотники и утки» (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+		+		+		+		+		+		+		+		
«Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)		+		+		+		+		+		+		+		+	
Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	

Примечания
(индивидуальная работа)

II четверть

Наименование разделов и тем	Содержание урока/ Дата														Результаты личные, предметные
Основы знаний	+	+	+												-формирование уважительного отношения к окружающим; -овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: -умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; -повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
Название гимнастического инвентаря (группы IV подг., IV подг. с ограничением)															
Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Физическая подготовка															
Построение и перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Повторение строевых упражнений 8 класса. Расчет по порядку (группы IV подг., IV подг. с ограничением)															
Ходьба и бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (группы IV подг., IV подг. с ограничением)															
Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Эстафеты с бегом (парами) (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения															
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию (группы IV подг., IV подг. с ограничением)															
Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

положениях по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)															
Упражнения для формирования осанки															
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+		+		+		+		+		+		+		
Ритмические упражнения Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения) (группы IV подг., IV подг. с ограничением)		+		+		+		+		+		+		+	
Лазание, перелезание, подлезание															
Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	С	С	С	С	+	+									
Сочетание переползания через препятствия с подлезанием (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	Р	З	С	С	+	+									
Перешагивание через препятствия различной высоты (группы IV подг., IV подг. с ограничением)			Р	З	С	С	+	+							
Преодоление 3-4 различных препятствий (группы IV подг., IV подг. с ограничением)					Р	З	С	С	+	+					
Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку (группы IV подг., IV подг. с ограничением)							Р	З	С	С	+	+			
Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз (группы IV подг.)									Р	З	С	С	+	+	
Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа); перелезание через											Р	З	С	С	

физической культуры (группы IV подг., IV подг. с ограничением)																								нравственных нормах, общепринятых правилах; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающих и корригирующих упражнений, физической подготовки, подвижных игр;
Физическая подготовка																								
Построение и перестроение Повторение строевых упражнений 7 класса. Расчет по порядку (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ходьба и бег Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Эстафеты с бегом (парами) (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающим и корригирующим упражнениям, физической подготовке, подвижным играм.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения																								
Дыхательные упражнения Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	Р	З	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для формирования осанки																								
Ходьба с руками за спиной, поднятой головой (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
Лыжная подготовка Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом (группы	Р	З	С	С																				

Повторение строевых упражнений 6 класса. Расчет по порядку (группы IV подг., IV подг. с ограничением)																		и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающих и корригирующих упражнений, физической подготовки, подвижных игр; - умение играть и принимать активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).
Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба и бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Эстафеты с бегом (парами) (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения																		
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для формирования осанки																		
Принятие правильной осанки по инструкции учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+		+		+		+		+		+		+		+			
Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове (группы IV подг., IV подг. с ограничением)	+		+		+		+		+		+		+		+			

Ритмические упражнения Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения) (группы IV подг., IV подг. с ограничением)		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения с обручем Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками (группы IV подг.)	Р	З	С	С	+	+											
Прокатывание обруча вперед (группы IV подг., IV подг. с ограничением)		Р	З	С	С	+	+										
Переноска груза Переноска гимнастического мата (группы IV подг., IV подг. с ограничением)			Р	З	С	С	+	+									
Переноска коня тягой и толканием (группы IV подг.)				Р	З	С	С	+	+								
Упражнения в равновесии Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)						Р	З	С	С	+	+						
Ходьба по гимнастической скамейке группами (группы IV подг.)								Р	З	С	С	+	+				
Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке (группа IV подг.)										Р	З	С	С	+	+	+	
Коррекционные подвижные игры																	
Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками (группы IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		
Эстафеты, с передачей предметов стоя и сидя (группы IV подг., IV подг. с ограничением)		+		+		+		+		+		+		+		+	
Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий
Примечания (инд. работа)																	

