

Свердловская область, город Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждена  
приказом директора МАОУ СОШ № 2  
от 30.08.2019 № 174-од

# **АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «**Адаптивная физкультура**»

Класс **3**

Количество часов (годовых /недельных) **68/2**

Разработчики рабочей программы

**Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, первая  
квалификационная категория**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» определяет объем содержания образования по предмету, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным темам предмета.

Нормативным основанием составления рабочей программы является:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2016 – 2020 годы;
- Учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Общая цель образования с учетом специфики учебного предмета.**

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения учащимися.**

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 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.

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

Предмет «Адаптивная физкультура» в соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью входит в обязательную часть, изучается в 1 классе из расчета 2 часа в неделю / 66 часов в год, во 2-4 классах 2 часа в неделю / 68 часов в год.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура»**

*Личностные результаты* освоения предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение допустимых социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества в взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты** освоения предмета «Адаптивная физическая культура».

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

1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
2. освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
3. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
4. умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

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

1. умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
2. повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

*III. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:*

1. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, туризм, физическая подготовка и другое;
2. Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

### **Плавание.**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. (3) Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. (3) Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. (3)

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.(3) Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).(3) Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).(3) 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, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». (3) 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.(3) Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Велосипедная подготовка.**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.(3) Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

### **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. (3)

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. (3) 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).

### **Туризм.**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. (3) Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание

стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрытие сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **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.(3) 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).(1) 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».(3) 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. (3) 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).(3) Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках,(3) 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).(3) 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), (3) 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). (3) Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).(3) 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.

#### Тематическое планирование

Класс: 1

Количество часов (годовых / недельных) 68/2

Учитель: Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	<b>Физическая подготовка</b>	
1.	Правила поведения на уроке физкультуры. Исходные положения для построения и перестроения.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Определять понятия: колонна, шеренга, круг.
2.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	Выполнять движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе), Осваивать основные положения и движения рук, ног.
3.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Перестроение из шеренги в круг.	
4.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Движения головой.	
5.	Повороты на месте в разные стороны. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	Выполнять повороты на месте в разные стороны. Развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.
6.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы. Выполнять упражнение «лежа на животе»: поднимание головы с помощью учителя.
7.	Ходьба. Прыжки на двух ногах. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы. Ходьба в умеренном, медленном темпе по ориентирам и командам учителя. Осваивать Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Выполнять прыжки на двух ногах на месте. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Выполнять прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.
8.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.	

9.	Бег в умеренном темпе. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.	Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, осанки при ходьбе. Выполнять перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
10.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	Выполнять бег за учителем.
11.	Передача предметов в шеренге по кругу, в колонне. Прыжки в длину с места	Выполнять передачу в шеренге, колонне, в кругу мяча малого размера, среднего. Выполнять прыжки в длину двумя ногами.
12.	Броски среднего мяча двумя руками вверх, о пол, о стенку.	Соблюдать <b>правильный</b> захват мяча для выполнения метания одной и двумя руками
13.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Ловля среднего мяча одной, двумя руками.	Выполнять лазание по гимнастической стенке с поддержкой учителя.
	<b>Коррекционные подвижные игры.</b>	
	<b>Подвижные игры</b>	
14.	Правила поведения на уроках подвижные игры. Соблюдение правил игры «Болото».	Выполнять правила поведения на уроках подвижные игры. Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
15.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	
16.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	
17.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	
18.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	
	<b>Велосипедная подготовка.</b>	
19.	Правила поведения на уроке физической культуры. Узнавание составных частей трехколесного велосипеда.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Ознакомление составных частей на картинках. трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
20.	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед имитация.	Выполнять последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед:
21.	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед имитация.	перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль с учителем.
22.	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Имитация.	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Имитация.
23.	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Имитация.	
	<b>Физическая подготовка</b>	
24.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз в стороны.	Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами. Выполнять лазание по гимнастической стенке с поддержкой учителя.
25.	Ходьба с удержанием рук за спиной.	Выполнять ходьбу в различном темпе по одному

	Сбивание предметов большим мячом.	и парами с различным положением рук. Соблюдать <b>правильный</b> захват мяча для выполнения метания одной и двумя руками.
26.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Броски, ловля мяча в ходьбе.	Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами. Соблюдать <b>правильный</b> захват мяча для выполнения броска и ловли двумя руками
27.	Ходьба с удержанием рук за спиной. Броски, ловля мяча в ходьбе, беге.	
28.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ползание на животе, на четвереньках.	Выполнять размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Осваивать правильное положение при ползании на прямой поверхности.
	<b>Лыжная подготовка</b>	
29.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Узнавание (различение) лыжного инвентаря.	Соблюдать правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Выполнять транспортировку лыжного инвентаря. Выполнять последовательность действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Выполнять чистку лыж от снега в парах. Освоить правильное положение тела при стоянии на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
30.	Транспортировка лыжного инвентаря.	
31.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	
32.	Чистка лыж от снега.	
33.	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	
34.	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	
35.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	
36.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	
37.	Выполнение ступающего шага: продвижением вперед приставным шагом.	
38.	Выполнение ступающего шага: продвижением вперед приставным шагом.	
39.	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	
40.	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	
	<b>Коррекционные подвижные игры.</b>	
	<b>Подвижные игры</b>	
41.	Правила поведения на уроках по подвижным играм. Соблюдение правил игры «Болото».	Выполнять правила поведения на уроках подвижные игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
42.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	



43.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
44.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	
45.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	
	<b>Туризм</b>	
46.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря, палатки.	Показ учителя различных предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Узнавать составные части палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
47.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	Выполнять с учителем последовательность действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
48.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	Выполнять последовательность действий при складывании вещей в рюкзак.
49.	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	Выполнять с учителем последовательность действий при раскладывании спального мешка.
50.	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	Выполнять с учителем последовательность действий при складывании спального мешка.
51.	Последовательность действий при раскладывании и складывании спального мешка.	Выполнять последовательность действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
	<b>Плавание.</b>	
52.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	Выполнять правила поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
53.	Вход в воду (имитация)	Имитация. Упражнения выполняются на суше совместно с учителем вход в воду, ходьбу в воде, бег в воде, выполнение выдоха под водой, движения ногами лежа на животе, на спине.
54.	Ходьба в воде. Бег в воде (имитация)	
55.	Выполнение выдоха под водой (имитация).	
56.	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине (имитация).	
	<b>Коррекционные подвижные игры.</b>	
	<b>Подвижные игры (5)</b>	

57.	Правила поведения на уроках по подвижным играм. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	Выполнять правила поведения на уроках подвижные игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
58.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку», передача эстафеты.	
59.	Соблюдение правил игры «Болото».	
60.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	
61.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	
62.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	
	<b>Физическая подготовка</b>	
63.	Бег в колонне по одному. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	Уметь выполнять бег в различном темпе по одному различным положением стоп по команде учителя. Выполнять стойку возле стенке, гимнастической стенке.
64.	Ходьба ровным шагом, на носках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, осанки при ходьбе. Осваивать правильное положение при ползании на прямой поверхности. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
65.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Передача предметов в шеренге	
66.	Бег в умеренном темпе. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками	Выполнять бег в различном темпе, группами и по одному. Соблюдать правильный захват мяча для выполнения броска и ловли двумя руками. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами по ориентирам и командам учителя.
67.	Бег в умеренном темпе. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками	
68.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	

### Материально – техническое обеспечение.

#### Условные обозначения

НШ - на начальную школу

К - на класс

У1 – на каждого учащегося;

У2 – 1 экземпляр на двух учащихся;

У5 – 1 экземпляр на 5-6 человек.

№ п/п	Наименования объектов и средств	Необходимое количество		В наличии	Приобретено **
		Условное обозначение *	Штук		
<b>1. Модуль: технические средства обучения</b>					
1.	Ноутбук влаго и ударозащищенный	К	1	1	
2.	Интерактивная доска	К	1	1	
3.	Мультимедийный проектор с потолочным креплением	К	1	1	
4.	ПАК + База для подзарядки и хранения ноутбуков	К	1	1 НШ	
5.	Документ-камера	К	1	1 НШ	
6.	Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок	К	1	1	
7.	Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.	К	1	1	
8.	Телевизор	К	1	0	
9.	Видеомагнитофон/ видеоплейер	К	1	0	
10.	Аудиоцентр/ магнитофон.	К	1	1	
11.	Диaproектор	К	1	0	
12.	Экспозиционный экран	К	1	0	
13.	Сканер	К	1	1	
14.	Принтер лазерный	К	1	1	
15.	Принтер струйный цветной	К	1	0	
16.	Фотокамера цифровая	К	1	0	
17.	Видеокамера цифровая со штативом	К	1	0	
<b>2. Модуль: Спортивное оборудование и инвентарь</b>					
18.	гимнастическая стенка	К	6	6	
19.	гимнастическая скамейка разной высоты	К	5	5	
20.	обручей разного диаметра	У1	12	12	
21.	гимнастические маты	К	8	8	
22.	мячи резиновые разного диаметра	У1	12	12	
23.	гантели	У2	4	4	
24.	мячи теннисные	У2	6	6	
25.	гимнастические палки	У1	12	12	
26.	гимнастические скакалки	У1	12	12	
27.	набивные мешочки	У1	12	12	
28.	мячи набивные	У2	6	3	
29.	набора для подвижных игр	К	1	0	

\*\* Приобретено (корректировка - после утверждения рабочей программы)

