

МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Государственное казенное общеобразовательное  
учреждение Удмуртской Республики  
«Школа № 101»

ГКОУ УР «Школа № 101»

УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ  
ДЫШЕТОНЪЯ, НО ТОДОСЪЯ  
МИНИСТЕРСТВО

«101-тй номеро школа»  
Удмурт Элькунысь огъядышетонъя  
кун казна ужьюрт

«101-тй номеро школа» УЭ ОКК

Улица Союзная, дом 69, город Ижевск, Удмуртская Республика, 426073;  
тел. (факс) 8 (3412) 36-83-61; тел. 36-42-91;  
E-mail: shcool101@yandex.ru; [http://ciur.ru/izh/s101\\_izh](http://ciur.ru/izh/s101_izh)

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии  
«26» августа 2022 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 13  
«29» августа 2022 г.

Составлена на основании ФГОС образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
Приказ № 1599 Минобрнауки от 19.12.2014

Утверждено директором  
ГКОУ УР «Школа № 101»  
Пр №142 от «29» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета/коррекционного курса  
«Адаптивная физическая культура»  
для 1(подготовительного),1-4 класса (вариант 6.3)  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чиркова Татьяна Николаевна,  
учитель адаптивной физической культуры,  
высшая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это:

1. Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения),

синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),

– тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

2. Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”

- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), протокол от 22.12.2015 № 4/15

- СанПиН 2.4.2.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и табл.6.6. СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

## **Цель образовательной коррекционной работы**

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностями ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. - Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и с доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и других) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока с использованием индивидуального подхода.

Урок АФК направлен на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Классы начальной школы, малочисленной наполняемости, разной нозологической группы и тяжелой степени заболевания имеют 2 часа/нед. групповых занятий по АФК.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время.

### **Основное содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание уделяется формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводятся которые по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки –упражнения в воде, общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

### **Особенности программы:**

- в связи с физиологическими возможностями детей некоторые виды АФК представлены в теории, спортивные снаряды могут заменяться:
  - в разделе легкая атлетика (бег на колясках) - ознакомительный характер
  - в разделе гимнастика с элементами акробатики, гимнастическое бревно – гимнастическая скамейка
- программа предусматривает индивидуальные достижения физических возможностей ученика (карта индивидуальных достижений)
- в программе присутствует взаимозаменяемость раздела плавание (в случае освобождения, если у ребенка в анамнезе имеется эписиндром) на занятие ЛФК (по расписанию урока в бассейне).
- занятия в бассейне заменяются на занятия в спорт. зале (спортивные и подвижные игры):
  - по техническим причинам (ремонтные работы в самом бассейне, отсутствие в школе отопления или горячего, холодного водоснабжения);
- Профилактические и корригирующие упражнения включены в каждый урок, независимо от общих задач и содержания его основной части

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Рекомендации по учебно – методическому и материально – техническому обеспечению**

1. Аникушина Е.А. Применение альтернативных средств коммуникации (пиктограмм) в обучении детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, 129 с. /



«Образование детей с множественными нарушениями развития». Материалы международной научно – практической конференции «Обучение детей с тяжелыми множественными нарушениями развития» 27-29 ноября 2013 г./ Под научн. ред. Яковлевой Н.Н. – СПб., 2014. – 352 с.

2. Головчиц, Л.А., Царев, А.М. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с ОВЗ как условие доступности образования для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Л.А. Головчиц, А.М. Царев // Дефектология, 2014. - № 1. – С. 3-13.

3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, НКЦ – 2018.

4. Павловская Н.Т. Босых В.Г. Оценка тяжести двигательных нарушений при ДЦП в форме спастической диплегии. Специальная психология № 1 (3), 2005г. – С. 21-27.

5. Павловская Н.Т. Коррекция нарушений функции верхних конечностей в системе реабилитации больных со спастической диплегией //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. С. 61-67.

6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорнодвигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) [Текст]: методическое пособие/под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.

7. Алтыnguзина Л.А. Развитие пространственных представлений у детей с детским церебральным параличом / Л.А. Алтыnguзина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 8. – С. 43-46. 619

8. 7.Бортфельд С.А. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе [Текст] /С.А. Бортфельд, Е.И. Рогачева. – Л: Медицина. Ленингр. Отделение, 1986. -171с.: ил.

9. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб.пособиедля мед. Вузов. – М.: Академия, 2006. - 176 с.

10. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт. - 2005. — 296 с.

11. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство - Пресс, 2007. – 80 с.

12. Кудинова З.А. Организация и проведение уроков труда в начальных классах специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида / З.А. Кудинова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 10-12.

13. Отдельнова В. Тренажеры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 74-76.
14. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2009. – 224 с.
15. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под ред. Г.А. Халемского. – М.: НЦ ЭНАС. - 2002. – 72 с.
16. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: [Учебное пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб.заведений] : Пер. с нем. / М. Шоо . – Москва: Academia, 2003. – 110 с.

### **Перечень дополнительной рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Гусейнова А.А. Специальные условия организации образовательного процесса для обучающихся с НОДА в условиях инклюзии. Сборник научных статей по материалам межрегиональной научно – практической конференции: Ребенок с ограниченными возможностями в едином образовательном пространстве: специальное и инклюзивное образование. Составители: О.Г. Приходько, Е.В. Ушакова, А.А. Гусейнова, О.В. Титова, Н.Ш. Тюрина. Москва, 2014. – С. 173-177. 620
2. Жигорева М.В. Особенности психического развития детей с комплексными нарушениями // Вестник Университета Российской академии образования. 2009. №1. С. 82-83.
3. Жигорева М.В. Разноуровневый характер психического развития детей с множественными нарушениями развития //В сборнике: Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы IV Международной научно – практической конференции. Под редакцией И.В. Евтушенко, В.В. Ткачевой. Москва, 2014. С. 147-151.
4. Жигорева М.В. Уровневый подход к психологическому изучению развития детей со сложными нарушениями. Монография / М.В. Жигорева. Москва, 2010.
5. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение. – М: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с. (Специальная психология).
6. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития. – Детская и подростковая реабилитация. 2012. №2 (19). С. 30-35.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.
8. Исаева Т.Н., Аникушина Е.А., Новикова Н.М. Индивидуальная образовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью //Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по

материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 75)

9. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах. – Киев, 1987. – 272 с.

10. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. – М., 2000.

11. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)

12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для Калижнюк Э.С. Лечебно-педагогические приемы, направленные на студ. сред.пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с. 621

13. Левченко И.Ю., Симонова Т.Н. Один из подходов к психолого – педагогической помощи детям с тяжелыми двигательными нарушениями. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2012. №2. С. 47-51.

14. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М., 2008.

15. Маллер А.Р. Социализация детей с выраженной умственной недостаточностью. – М., 2008.

16. Мамайчук И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича //Невропатология и психиатрия. - М., 1992. - С.42- 47.

17. Мастюкова Е.М., Переслени Л.И., Певзнер М.С. Исследование структуры интеллектуальных нарушений у детей с церебральным параличом // Дефектология. 1988, № 4. – С. 12- 17.

18. Методика формирования навыков общения у учащихся с тяжелой интеллектуальной недостаточностью / Учебно-методическое пособие для педагогов центров коррекционно – развивающего обучения и реабилитации / Под ред. Т.В. Лисовской. – Минск, 2010. – 119 с.

19. Симонова Т.Н. Специальная образовательная среда как фактор социализации детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Специальная психология. № 1(19), 2009. С.21-32.

20. Симонова Т.Н. Специальные психолого-педагогические условия воспитания и обучения детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Коррекционная педагогика. № 1(25), 2008. С. 67-71.
21. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М., 2006. 22. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод. рекомендации / под редакцией В.И. Ломакина. – М., 2012.
23. Специальная педагогика и специальная психология: современные методологические подходы // под редакцией Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М., 2013.
24. Ткачева В.В. Психологические особенности родителей, имеющих детей с детским церебральным параличом //Специальная психология. № 1(19), 2009.- С.53-62.
25. Шохова О.В. Психодиагностические и коррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / О.В. Шохова. – М.: Спутник +, 2012. – 160 с.
26. Василевская Г.П. Роль проектной деятельности в социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.П. Василевская // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 6. – С. 32-35. 622
27. Васина М.В. Практика использования специального оборудования в обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями / М.В. Васина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 70-72.
28. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата [Текст] /под ред. И.А. Смирновой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 99 с.
29. Кроткова А.В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом [Текст]: учебно-методическое пособие/А.В. Кроткова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 144 с. – (Учебное пособие).
30. Лебедев В.Н. Нарушения психического развития у детей с церебральными параличами. - М., 1991.
31. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб.пособие для студентов, обучающихся по специальности 0319 – Спец. педагогика в спец. (коррекц.) образоват. учреждениях
32. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
33. Никитина Л.Н., Поршнева С.Э., Щедрина Т.Г., Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-

методическое пособие (под ред. Добрякова И.В., Щедриной Т.Г.).- ИД СПбМАПО, 2004.- 317 с.

34. Сатары В.В. Инновационные возможности развития процесса воображения у детей младшего школьного возраста с двигательными нарушениями / В.В. Сатары //

Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 77-79.

35. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с.

36. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", — 2001, 272 с.

**Учебно-тематический план по АФК  
1 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Основы знаний	4
2.	Общая физическая подготовка	19
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15
4.	Подвижные игры	17
5.	Легкоатлетические упражнения	19
6.	Плавание	25
<b>Общее количество часов</b>		<b>99</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Формируемые УУД	Планируемы результаты		Виды деятельности обучающихся
			предметные	Метапредметные и личностные	
1	2	3	4	5	6
<b>Четверть 24 часа (основы знаний 1ч., ОФП 19ч., плавание 4ч.)</b>					
<b>Знания о физической культуре</b>					
1	Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ (личной ОФП и плавание) Правила гигиены и режим дня школьника	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся С НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование учебной цели</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение задавать вопросы в условиях учебной деятельности и внеучебной деятельности, обращаться за помощью</p>	Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Овладение в соответствии и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно – спортивной деятельности.	<p>Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>Ознакомление с правилами безопасного посещения спортивного зала и бассейна. Рассказать о личной гигиене и режиме дня школьника</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p>
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
2	Строевая подготовка. Упражнения с предметами	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> определение</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на	Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли	<p>Построение в «шеренгу» и «колонну», передвижению в колонне по кругу.</p> <p>Упражнения в движении без</p>

	и без предметов.	последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	предметов Упражнения для формирования правильной осанки (К1) Подвижная игра «Шеренга! Круг! Колонна!»
3	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Знание о значении укрепления костно – мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Построение в «шеренгу» и «колонну», передвижение в колонне по кругу. Ознакомить с понятиями «интервал» и «дистанция». Строевые команды «равняйся», «смирно», расчет по порядку, рапорт. Упражнения с малыми мячами. Тестирование: челночный бег (ходьба) 4х2м. Упражнения для формирования правильной осанки (К1) Подвижная игра «Шеренга! Круг! Колонна!»
4	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> определение последовательности промежуточных целей с учетом	Знание о значении укрепления костно – мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной	Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	Построение в «шеренгу» и «колонну», передвижению в колонне по кругу. Строевые команды «равняйся», «смирно», расчет по порядку, рапорт. Упражнения с гимнастической

		<p>конечного результата; составление плана и последовательности действий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>(упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>палкой</p> <p>Тестирование: метание мешочка на точность.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки (К1)</p> <p>Подвижная игра «Колдунчики»</p>
5	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Упражнения с предметами и без предметов.</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор оснований и критериев для сравнения, классификации, сериации объектов</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых ощущений после физических нагрузок)</p> <p>Знание о значении укрепления костно – мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Строевые команды «на первый-второй рассчитайсь», на «руки в стороны разомкнись» Разминка, направленная на развитие координации движений.</p> <p>Упражнения с обручами</p> <p>Тестирование: метания малого мяча на дальность</p> <p>Упражнения для улучшения мозгового кровообращения (К1)</p> <p>Подвижная игра «Колдунчики»</p>
6	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Упражнения с предметами и без</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> внесение необходимых дополнений и</p>	<p>Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых ощущений после</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать</p>	<p>Строевые команды «на первый-второй рассчитайсь», на «руки в стороны разомкнись» Разминка, направленная на развитие координации движений.</p>



	предметов.	<p>корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор оснований и критериев для сравнения, классификации, сериации объектов</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>физических нагрузок)</p> <p>Знание о значении укрепления костно – мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).</p>	<p>даже в ситуациях неуспеха. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Упражнения с большими мячами</p> <p>Тестирование: наклона вперёд из положения стоя</p> <p>Упражнения для укрепления плечевого пояса (начало) К2</p> <p>Подвижная игра «Захват знамени»</p>
7	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Упражнения с гимнастическими скамейками</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор оснований и критериев для сравнения, классификации, сериации объектов</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых ощущений после физических нагрузок)</p> <p>Знание о значении укрепления костно – мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Строевые команды: «на месте шагом марш», «на месте стой»</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке из различных и.п.</p> <p>Тестирование: подъёма туловища из положения лёжа</p> <p>Упражнения для укрепления плечевого пояса (начало) К2</p> <p>Подвижная игра «Захват знамени»</p>
8	Строевая	<i>Личностные:</i> построение	Представление о двигательном	Использование знаково-	Строевые команды: «на месте

	подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками	системы нравственных ценностей как основание морального выбора <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).	символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	шагом марш», «на месте стой» Передвижение по гимнастической скамейке из разных и.п. Тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа Специальные упражнения для укрепления задней поверхности бедер (К3) Подвижная игра «Мышеловка»
9	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Передвижение в колонне по одному с изменением направления движения Передвижение по гимнастической скамейке из разных и.п. Тестирование: виса лежа на низкой перекладине Специальные упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедер (К4) Подвижная игра «Мышеловка»
10	Строевая подготовка. Упражнения с	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального	Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил.	Использование знаково-символических средств представления информации для	Передвижение в колонне по одному с изменением направления движения, с

	гимнастическими скамейками	<p>выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).</p>	<p>создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>последующим перестроением в колонну по – два</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке из разных и.п.</p> <p>Упражнения на развитие внимания и равновесия</p> <p>Тестирование: Толкание набивного мяча</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки (К2)</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши»</p>
11	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному с изменением направления движения, с последующим перестроением в колонну по – два</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки (К2)</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши»</p>
12	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> определение последовательности</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки,</p>	<p>Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	<p>Передвижение в колонне по одному с заданием</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке разными способами.</p>

		<p>промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Упражнения для формирования правильной осанки (К2)</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>
--	--	--	--	---	---

**Плавание**

13	<p>Вхождение в воду.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений.</p> <p>Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Вход в воду по трапу бассейна.</p> <p>Свободное плавание.</p> <p>Игра «Кораблики»</p>
----	---	--	---	--	--

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

14	<p>Строчная подготовка.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> определение последовательности</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки,</p>	<p>Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	<p>Передвижение в колонне по одному с заданием</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке разными способами.</p>
----	---	---	---	--	--

		<p>промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Упражнения для формирования правильной осанки (К2)</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>
15	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке с одного пролета на другой</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К1)</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>
<b>Плавание</b>					
16	<p>Упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами</p>	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p>	<p>Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений.</p> <p>Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту,</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>Вход в воду по трапу бассейна.</p> <p>Повторить упражнения: «погладь кошку», дождик, волны. Новые упражнения: поймай водичку, кораблик, неваляшка»</p> <p>Игра «Гуси»</p>

		<p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами</p>	<p>потребностей, ценностей и чувств.</p>	
--	--	--	---	--	--

### Общая физическая подготовка (ОФП)

17	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>Освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии. Принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке с одного пролета на другой</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К1)</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>
18	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки</p>	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор</p>	<p>Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной</p>	<p>Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке с одного пролета на другой.</p> <p>Упражнения для формирования</p>

		наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий		деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	свода стопы(К1) Подвижная ига «Шмель»
--	--	---	--	--	--

**Плавание**

19	Оздоровительная гимнастика в воде	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Вход в воду по трапу бассейна. Повторить упражнения: «погладь кошку», дождик, волны, поймай водичку, кораблик, неваляшки. Упражнения при заболеваниях дыхательной системы (К1) Игра «Море волнуется»
----	-----------------------------------	---	---	---	---

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

20	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий	Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу Передвижение по гимнастической стенке с одного пролета на другой. Упражнения для формирования свода стопы(К1) Подвижная ига «Шмель»
----	--	---	--	--	---

		<i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий		окружающих	
21	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу Передвижение по гимнастической стенке с одного пролета на другой Упражнения для формирования свода стопы(К1) Подвижная игра «Шмель»

### Плавание

22	Передвижения по дну бассейна и освоение в воде	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Разминка направленная на развитие равновесия. Повторить: ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. Упражнения при заболеваниях дыхательной системы (К1) Игра «Кто выше выпрыгнет?»
----	--	---	---	---	--

### Общая физическая подготовка (ОФП)



23	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу Передвижение по гимнастической стенке с одного пролета на другой Упражнения для формирования свода стопы(К1) Подвижная игра «Шмель»
24	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Передвижение в колонне по одному с заданием по звуковому сигналу Полоса препятствий с использованием гимнастической скамейки, гимнастической скамейки и спортивного инвентаря: мячи, обручи, гимнастические палки. Упражнения для формирования свода стопы(К1) Подвижная игра «Вышибалы»

**Пчетверть 24 часа (Основы знаний 1ч., гимнастика с элементами акробатики 15ч., плавание 8ч. )**

**Знания о физической культуре**

25	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ (Гимнастика с элементами	<i>Личностные:</i> установление обучающимся С НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов.	Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Овладение в соответствии и индивидуальными	Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать	Правилами безопасного посещения спортивного зала и бассейна. Рассказать, что обозначают термины темп и ритм. Упражнения с разным темпом и
----	---	---	--	--	--

	акробатики и плавание) Темп и ритм.	<i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование учебной цели <i>Коммуникативные:</i> умение задавать вопросы в условиях учебной деятельности и внеучебной деятельности, обращаться за помощью	особенностями доступными видами физкультурно – спортивной деятельности.	свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	ритмом
--	--	--	---	---	--------

### Плавание

26	Оздоровительная гимнастика в воде	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.(К2). Игра «Полоскание белья»
----	-----------------------------------	---	---	---	---

### Гимнастика с элементами акробатики

27	Ознакомление и разучивание акробатическ	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно –	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических	Построение в «шеренгу», приветствие. ОРУ на развитие гибкости без предметов. Упор
----	---	---	--	---	---

	их упражнений	<p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.	чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Упражнения для формирования свода стопы(К2) Подвижная игра «Лохматый пес»
28	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Построение в «шеренгу», приветствие. ОРУ на развитие гибкости без предметов. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Упражнения для формирования свода стопы(К2) Подвижная игра «Лохматый пес»

### Плавание

29	Передвижение по дну	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения	Формирование понимания связи телесного самочувствия	Овладение способностью принимать и сохранять цели и	Повторить: ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув
----	---------------------	---	---	---	--

	бассейна и освоение в воде	результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	руки вперед, положив плечи и кисти на воду. Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (К2). Игра «Волны и море»
--	----------------------------	---	---	---	---

#### Гимнастика с элементами акробатики

30	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Построение в «шеренгу», приветствие. ОРУ на развитие гибкости без предметов. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Упражнения для формирования свода стопы(К2) Подвижная игра «Лохматый пес»
31	Ознакомление и разучивание	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной	Выполнение доступных упражнений, направленных на	Освоение начальных форм познавательной и личностной	Построение в «шеренгу», приветствие, повороты на месте.

	акробатическ их упражнений	<p>деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).</p> <p>Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.</p>	<p>рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.</p> <p>Повторить упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К2)</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес»</p>
--	----------------------------------	---	--	--	---

### Плавание

32	Оздоровитель ная гимнастика в воде	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К3)</p> <p>Игра «Футбол»</p>
----	---	--	---	--	--

### Гимнастика с элементами акробатики

33	Ознакомление	<i>Личностные:</i> установление связи	Выполнение доступных	Освоение начальных форм	Построение в «шеренгу»,
----	--------------	---------------------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------

	и разучивание акробатических упражнений	<p>между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.</p>	<p>познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>приветствие, повороты на месте. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Повторить упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Упражнения для формирования свода стопы(К2)</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес»</p>
34	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.</p>	<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>Построение в «шеренгу», приветствие, повороты на месте, передвижение в колонне по одному. ОРУ с гимнастической палкой. Повторить сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. Упражнения для формирования свода стопы(К2)</p> <p>Подвижная игра «Фокусник»</p>

35	Погружения под воду	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях)	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: Общеразвивающие упражнения в воде. Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К3) Игра «Умывание»
----	---------------------	--	---	---	---

### Гимнастика с элементами акробатики

36	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Построение в «шеренгу», приветствие, повороты на месте, передвижение в колонне по одному. ОРУ с гимнастической палкой. Повторить сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. Упражнения для формирования свода стопы(К2) Подвижная игра «Фокусник»
----	--	---	---	---	---

37	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ для мышц плечевого пояса.</p> <p>Повторить группировку лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный)</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К2)</p> <p>Подвижная игра «Фокусник»</p>
----	--	---	--	--	--

## Плавание

38	Оздоровительная гимнастика в воде	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях)</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Повторить: упражнение задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К4)</p> <p>Игра «Переправа»</p>
----	-----------------------------------	--	--	--	---



Гимнастика с элементами акробатики					
39	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ для мышц плечевого пояса.</p> <p>Повторить группировку лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный)</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К2)</p> <p>Подвижная игра «Фокусник»</p>
40	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ для мышц плечевого пояса.</p> <p>Повторить виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).</p> <p>Простые и смешанные висы.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К2)</p> <p>Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»</p>

			устойчивость.		
<b>Плавание</b>					
41	Погружения под воду	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Упражнение погружение с головой под воду, задержав дыхание. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К4) Игра «Рыбы и сеть».
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
42	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость,	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.	Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ для мышц плечевого пояса. Повторить виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). Простые и смешанные висы. Упражнения для формирования свода стопы(К2) Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»

			быстрота, вестибулярная устойчивость.		
43	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре.	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.	Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ с малыми мячами. Повторить упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения для формирования свода стопы(К3) Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»

### Плавание

44	Оздоровительная гимнастика в воде	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение</p>	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслить и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: сесть на дно, задержав дыхание. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5) Игра «Рыбы и сеть».
----	-----------------------------------	---	--	--	--

		цели, функций участников, способов взаимодействия.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
45	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре.	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.	Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ с малыми мячами. Повторить упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения для формирования свода стопы(КЗ) Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»
46	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре.	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников,</p>	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение в соответствии с возрастом индивидуальными способностями организма основными двигательными	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного интереса учения.	Передвижение в колонне по одному, построение в шахматном порядке. ОРУ с малыми мячами. Повторить упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. Передвижение по повышенной опоре. Упражнения для формирования свода стопы(КЗ) Игра-эстафета с малыми мячами.

		способов взаимодействия.	качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.		
<b>Плавание</b>					
47	Погружения под воду	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<p>Повторить: ныряние за предметами.</p> <p>Пройти в приседе» под водой</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5)</p> <p>Игра «Водолазы»</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
48	Погружения под воду	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p>	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<p>Повторить: пройти в приседе» под водой.</p> <p>Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5)</p> <p>Игра «Водолазы»</p>

*Коммуникативные:* определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

**III четверть 27 часов (основы знаний 1ч., подвижные игры 17ч., плавание 9ч.)**

**Знания о физической культуре**

49	Повторный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ (Подвижные игры и плавание) Олимпийские игры	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся С НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование учебной цели</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение задавать вопросы в условиях учебной деятельности и внеучебной деятельности, обращаться за помощью</p>	Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Овладение в соответствии и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно – спортивной деятельности.	<p>Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.</p>	Ознакомление с правилами безопасного посещения спортивного зала и бассейна. Рассказать об Олимпийских играх. Подвижная игра «Ловишки».
----	---	--	--	---	--

<b>Плавание</b>					
50	Ору с мячом	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмысливать и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Повторить: передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в воде</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5)</p> <p>Игра «Поезд в тоннеле»</p>
<b>Подвижные игры</b>					
51	ОРУ с мячами разной величины	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека.</p> <p>Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям физической культуре и сглаживание негативных ощущений.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами.</p> <p>Ору с малыми мячами.</p> <p>Упражнения с мячами в парах.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К3)</p> <p>Подвижная игра «Ручеек»</p>
52	ОРУ с мячами	<p><i>Личностные:</i> нравственно-</p>	<p>Представление о влиянии</p>	<p>Определение общей цели и</p>	<p>Построение, перестроение на</p>

	разной величины	эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека. Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроя к занятиям физической культуре и сглаживание негативных ощущений.	путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	месте. Разминка с мячами. Ору с малыми мячами. Упражнения с мячами в парах. Упражнения для формирования свода стопы(К3) Подвижная игра «Ручеек»
--	-----------------	---	---	--	---

### Плавание

53	Выдохи в воду	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмысливать и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: упражнение подуть на воду, как на горячий чай. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри») Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5) Игра «У кого больше пузырей?»
----	---------------	---	--	---	--

### Подвижные игры

54	ОРУ с мячами разной	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание	Представление о влиянии адаптивной физической	Определение общей цели и путей ее достижения; умение	Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами.
----	---------------------	--	---	--	---



	величины	<p>событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека.</p> <p>Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям физической культуре и сглаживание негативных самоощущений.</p>	<p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Ору с маленькими мячами.</p> <p>Упражнения с мячами в парах.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(КЗ)</p> <p>Подвижная игра «Ручеек»</p>
55	ОРУ с мячами разной величины	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям физической культуре и сглаживание негативных самоощущений.</p> <p>Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Построение, перестроение на месте. ОРУ с волейбольными мячами.</p> <p>Упражнения с мячами в парах.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(КЗ)</p> <p>Подвижная игра «Ручеек»</p>
<b>Плавание</b>					
56	Выдохи в воду	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к</p>	<p>Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмысливать и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и</p>	<p>Повторить: присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>Упражнения при заболеваниях</p>

		<p>преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>		<p>чувств.</p>	<p>опорно-двигательного аппарата (К5)</p> <p>Игра «Ваньки-встаньки»</p>
--	--	---	--	----------------	---

### Подвижные игры

57	ОРУ с мячами разной величины	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям физической культуре и сглаживание негативных ощущений.</p> <p>Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Построение, перестроение на месте. ОРУ с волейбольными мячами.</p> <p>Упражнения с мячами в парах.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К3)</p> <p>Подвижная игра «Ручеек»</p>
58	Обучение правилам, технике и тактике игры «Бочча»	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление</p>	<p>Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям физической культуре и сглаживание негативных ощущений.</p> <p>Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Построение, перестроение на месте.</p> <p>Разминка с мячами.</p> <p>Разновидности бросков в игре «Бочча»</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К3)</p> <p>Игра «Бочча»</p>

		поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий			
<b>Плавание</b>					
59	Всплывание и лежание	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<p>Повторить: наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5)</p> <p>Игра «Кто дольше»</p>
<b>Подвижные игры</b>					
60	Обучение правилам, технике и тактике игры «Бочча»	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям физической культуре и сглаживание негативных самоощущений. Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<p>Построение, перестроение на месте.</p> <p>Разминка с мячами.</p> <p>Разновидности бросков в игре «Бочча»</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы(К3)</p> <p>Игра «Бочча»</p>
61	Обучение	<p><i>Личностные:</i> нравственно-</p>	Способность	Определение общей цели и	Построение, перестроение на

	правилам, технике и тактике игры «Бочча»	эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	месте. Разминка с мячами. Техника бросков и тактика в игре «Бочча» Упражнения для формирования свода стопы(К3) Упражнения для формирования свода стопы(К3) Подвижная игра «Бочча»
--	--	---	---	--	---

### Плавание

62	Всплывание и лежание	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: лежание на груди, держась руками за бортик с отталкиванием от бортика. Упражнение «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5) Игра «Поплавок»
----	----------------------	---	--	---	--

### Подвижные игры

63	Обучение правилам, технике и тактике игры	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей	Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами. Техника бросков и тактика в игре
----	---	--	--	---	---

	«Бочча»	<p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятиях. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	«Бочча» Упражнения для формирования свода стопы(К3) Упражнения для формирования свода стопы(К3) Подвижная игра «Бочча»
64	Обучение передаче и ловле мяча Взаимодействие игроков	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятиях. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах: ловля и передача мяча Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Горячий мяч»
<b>Плавание</b>					
65	Всплывание и лежание	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем</p>	Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: упражнение «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Упражнение «Звездочка» на груди– лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5) Игра «Медузы»

		творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.			
--	--	--	--	--	--

**Подвижные игры**

66	Обучение передаче и ловле мяча Взаимодействие игроков	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятиях. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах: ловля и передача мяча Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Горячий мяч»
----	--	--	--	---	--

67	Обучение передаче и ловле мяча Взаимодействие игроков	<i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятиях. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах: ловля и передача мяча Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Запрещенное движение»
----	--	--	--	---	---

**Плавание**

68	Всплывание и	<i>Личностные:</i> установление	Овладение в соответствии с	Овладение способностью	Повторить: упражнение
----	--------------	---------------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------

	лежание	<p>обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.	<p>принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>в положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (К5)</p> <p>Игра «Пятнашки с поплавком».</p>
--	---------	--	---	---	---

### Подвижные игры

69	<p>Обучение передаче и ловле мяча</p> <p>Взаимодействие игроков</p>	<p><i>Личностные:</i> нравственно-эстетическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятиях.</p> <p>Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами.</p> <p>Упражнения с мячами в парах: ловля и передача мяча</p> <p>Дыхательная гимнастика (К1)</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>
70	<p>Обучение передаче и ловле мяча</p> <p>Взаимодействие игроков</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и</p>	<p>Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p>	<p>Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами.</p> <p>Упражнения с мячами: ловля и передача мяча</p> <p>Дыхательная гимнастика (К1)</p>

		<p>фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>спортивных игр и других мероприятиях.</p> <p>Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p> <p>Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой</p>	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Подвижная игра «Напольный теннис»</p>
--	--	--	--	---	--

### Плавание

71	Скольжение	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Скольжение на груди с использованием плавательной доски.</p> <p>Упражнения приплоскостопии (К6)</p> <p>Игра «Стрела»</p>
----	------------	--	---	--	---

### Подвижные игры

72	Обучение передаче и ловле мяча Взаимодействие игроков	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными</p>	<p>Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной</p>	<p>Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами.</p> <p>Упражнения с мячами: ловля и передача мяча</p> <p>Дыхательная гимнастика (К1)</p> <p>Подвижная игра «Напольный теннис»</p>
----	--	--	---	---	--



		<p>жизненными ситуациями.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p> <p>Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой</p>	<p>деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	
73	<p>Работа с мячом у стены.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Бросок по воротам.</p>	<p><i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом</p> <p><i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий</p>	<p>Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятиях.</p> <p>Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.</p> <p>Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами.</p> <p>Остановка, ловля и передача мяча</p> <p>Дыхательная гимнастика (К1)</p> <p>Игра «Передал отошел»</p>
<b>Плавание</b>					
74	Скольжение	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового</p>	<p>Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Повторить: скольжение на груди с различным положением рук</p> <p>Скольжение на груди с последующим переворотом</p> <p>Упражнения приплоскостопии (К6)</p> <p>Игра «Кто дальше проскользит»</p>

		характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.			
--	--	---	--	--	--

**Подвижные игры**

75	Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений. Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, перестроение на месте. Разминка с мячами. Остановка, ловля и передача мяча Дыхательная гимнастика (К1) Игра «Передал отошел»
----	--	---	--	---	--

**IV четверть 24 часа (основы знаний 1ч., легкоатлетические упражнения 15ч, плавание 8ч.)**

**Знания о физической культуре**

76	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ (Легкая атлетика и плавание) Передвижение в коляске разного типа (теория).	<i>Личностные:</i> установление обучающимся С НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов. <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и	Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Овладение в соответствии и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно – спортивной деятельности.	Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на	Ознакомление с правилами безопасного посещения спортивного зала и бассейна. Рассказать об разновидностях колясок и их применении. Подвижная игра «Белки в лесу».
----	---	---	--	--	---

		<p>формулирование учебной цели</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение задавать вопросы в условиях учебной деятельности и внеучебной деятельности, обращаться за помощью</p>		<p>результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.</p>	
--	--	--	--	--	--

### Плавание

77	Скольжение	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Повторить: скольжение на груди с последующим переворотом</p> <p>Скольжение на груди под водой</p> <p>Упражнения приплоскостопии (К6)</p> <p>Игра «Кто выиграл старт».</p>
----	------------	--	---	--	--

### Легкоатлетические упражнения

78	Разучивание техники метания малого мяча	<p><i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания малого мяча. Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Белки в лесу».
79	Разучивание техники метания малого мяча	<p><i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания малого мяча. Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Белки в лесу».
<b>Плавание</b>					
80	Скольжение	<p><i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности</p>	Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Повторить: скольжение на груди с последующим переворотом и скольжение на груди под водой

		<p>для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов</p> <p><i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>поиск средств ее осуществления.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Упражнения приплоскостопии (К6)</p> <p>Игра «Кто выиграл старт».</p>
--	--	---	---	---	---

#### Легкоатлетические упражнения

81	<p>Разучивание техники метания малого мяча</p>	<p><i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.</p>	<p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания малого мяча.</p> <p>Дыхательная гимнастика (К1)</p> <p>Подвижная игра «Белки в лесу».</p>
82	<p>Разучивание техники метания малого мяча</p>	<p><i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка</p>	<p>Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях</p>	<p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем</p>	<p>Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника</p>

		учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	физических функций.	решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	метания малого мяча. Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Белки в лесу».
--	--	---	---------------------	---	---

**Плавание**

83	Игры с мячом и развлечения на воде	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: упражнения на дыхание, погружения под воду и скольжение Упражнения приплоскостопии (К6) Игра «Торпеда».
----	------------------------------------	---	--	---	--

**Легкоатлетические упражнения**

84	Разучивание техники метания малого мяча	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании	Представление о двигательном ортопедическом режиме и соблюдении основных правил. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и	Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания малого мяча.
----	---	---	---	--	---

		соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.		практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Дыхательная гимнастика (К1) Подвижная игра «Белки в лесу».
85	Разучивание техники метания малого мяча	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений. Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания малого мяча. Для укрепления мышц глаз(К1) С/и «Настольный теннис»
<b>Плавание</b>					
86	Игры с мячом и развлечения на воде	<i>Личностные:</i> установление обучающимся с НОДА значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов <i>Регулятивные:</i> способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание	Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Повторить: упражнения на дыхание, погружения под воду и скольжение Упражнения приплоскостопии (К6) Игра «Водное поло».

		способов решения проблем творческого и поискового характера <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.			
--	--	---	--	--	--

### Легкоатлетические упражнения

87	Разучивание техники метания малого мяча	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений. Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания малого мяча. Для укрепления мышц глаз(К1) С/и «Настольный теннис»
88	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль,	Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений. Получение удовлетворения от занятий адаптивной	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Для укрепления мышц глаз(К1) С/и «Настольный теннис»



		коррекция, оценка его действий	физической культурой		
89	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Повторить метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Для укрепления мышц глаз(К1) Тестирование челночный бег (ходьба) 4 x 2 м С/и «Настольный теннис»
90	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно – мышечной (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Повторить метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Для укрепления мышц глаз(К1) Тестирование метание мешочка на точность С/и «Настольный теннис»
91	Техника метания малого мяча в	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального	Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и	Использование знаково-символических средств представления информации для	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения.

	вертикальную и горизонтальную цель	<p>выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств.</p> <p>Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.</p>	<p>создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Для укрепления мышц глаз(К1)</p> <p>Тестирование метание мешочка на точность</p> <p>С/и «Настольный теннис»</p>
92	Метание малого мяча на дальность	<p><i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств.</p> <p>Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.</p>	<p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения.</p> <p>Разминка, направленная на развитие координации движений.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Для укрепления мышц глаз(К1)</p> <p>Тестирование метания малого мяча на дальность</p> <p>С/и «Настольный теннис»</p>
93	Метание малого мяча на дальность	<p><i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора</p> <p><i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже</p>	<p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных</p>	<p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения.</p> <p>Разминка, направленная на развитие координации движений.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>

		известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	физических качеств. Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Упражнения для укрепления плечевого пояса (начало) К2 Тестирование наклона вперед из положения стоя С/и «Настольный теннис»
94	Метание малого мяча на дальность	<i>Личностные:</i> построение системы нравственных ценностей как основание морального выбора <i>Регулятивные:</i> постановка учебной задачи на основании соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно <i>Познавательные:</i> выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от условий <i>Коммуникативные:</i> определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств. Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для укрепления плечевого пояса (начало) К2 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа С/и «Настольный теннис»
95	Метание малого мяча на дальность	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем	Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие силы. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для укрепления плечевого пояса (начало) К2 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа С/и «Бочча»

		<i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий			
96	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Разминка, направленная на развитие силы. Круговая тренировка с использованием игровых моментов. Упражнения для укрепления плечевого пояса (начало) К2 Тестирование виса лежа на низкой перекладине С/и «Бочча»
97	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Круговая тренировка с использованием малого мяча. Тестирование: Толкание набивного мяча Специальные упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедер (К4) С/и «Бочча»
98	Круговая тренировка. Преодоление	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом	Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Полоса

	полосы препятствий.	<i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельно создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	физических качеств. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.	распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	препятствий на развитие ловкости и координации движений Специальные упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедер (К4) С/и «Бочча»
99	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	<i>Личностные:</i> установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом <i>Регулятивные:</i> эмоциональная устойчивость к стрессам и фрустрации; эффективные стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание способов решения проблем <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Построение, повороты на месте, передвижение с изменением направления движения. Полоса препятствий на развитие ловкости и координации движений Специальные упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедер (К4) С/и «Бочча»