

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 39»

**ул. Ильинская, д. 22, г. Нижний Новгород, 603109**

**тел. +7 (831) 433-78-89, e-mail: si39\_nn@mail.52gov.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМОПротокол от \_\_.\_\_. 2023 г. № \_ | ПРИНЯТОна заседании педагогического советапротокол от \_.\_\_.2023 г. №\_ | УТВЕРЖДЕНОПриказ директора  от \_.\_.2023 г. №\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Адаптивная физическая культура»**

предметная область «Физическая культура»

**II вариант**

1(дополнительный) – 4 классы

Составители программы:

учитель высшей квалификационной категории

Воронина Н.С.

Флатов С.Л.

Волковский А.В.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Общая характеристика учебного предмета | 4 |
| 3 | Место учебного предмета в учебном плане | 5 |
| 4 | Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста | 6 |
| 5 | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 7 |
| 6 | Содержание программы | 13 |
| 7 | Тематическое планирование | 32 |
| 8 | Материально – техническое обеспечение образовательного процесса. | 98 |

**1. Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждена приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598, Федеральной адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023.

При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

2) Учебный план ГКОУ «Школа № 39» на 2023-2024 учебный год.

Цель - обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные **задачи** адаптивной физической культуры для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

* укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;
* развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);
* совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);
* профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;
* воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* развитие физической работоспособности;
* воспитание познавательных интересов, знакомство детей с доступными теоретическими сведениями о физической культуре;
* воспитание интереса к занятиям физической культурой;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
* воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (из-за отсутствия материально-технической базы для обучения плаванию, в программу включен раздел «Подготовительные упражнения на суше»). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Программа по АФК учитывает особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС). Имеет коррекционную направленность, содействует всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

# 3. Место учебного предмета в учебном плане

 Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, Вариант 8.4 – предусматривает 2 часа в неделю в каждом классе, общее количество часов – 402, 1 (дополнительный) класс первого года обучения– 66 часов, 1 (дополнительный) класс второго года обучения – 66 часов, 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

**4. Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста**

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук (Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. , 2005).

Также у обучающихся с РАС отмечаются нарушения в осуществлении и регуляции деятельности различных групп мышц, формировании контроля за выполнением двигательных действий, развитии координации целенаправленных и произвольных движений, ориентации в пространстве, зрительно-моторной координации; наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), стереотипии. Младшие школьники с РАС испытывают трудности в понимании инструкции, выполнении двигательного действия самостоятельно и при выполнении движений по образцу.

Перечисленные выше нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями обучающихся с РАС, вызванными недостаточностью социального взаимодействия и затрудненной коммуникацией (Гилбер К., Питерс Т, 2002) (по Э.В. Плаксуновой).

**5. Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты.**

**-** умение определять состояние своего здоровья с помощью близкого взрослого;

* способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;
* способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;
* способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
* умение соблюдать режим дня;
* проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия со знакомым взрослым (или сверстником) в привычных, отработанных с ребенком ситуациях.

**Базовые учебные действия (БУД):**

* воспринимают свое тело и координационные возможности;
* владеют двигательными умениями и применяют их в различных отработанных с ребенком ситуациях;
* выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
* проявляют интерес к доступным видам двигательной активности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

**Предметные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Раздел** | **Предметные планируемые результаты занятий** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. | **-** По возможности воспринимает минимум теоретического материала;- работает с визуальными дидактическими пособиями;- отрабатывает теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя его в ритуалах. |
| **Способы физкультурной деятельности**  | Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | - выполняет доступные упражнения из утренней зарядки, физкультминуток по подражанию;- соблюдает простые правила подвижных игр. |
| **Гимнастика**  | Организующие команды и приемы | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;*-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;- передвигается по залу, не натыкаясь на предметы;- передвигается в шеренге с направляющей помощью;-ходит в колонне по одному, взявшись за руки;- сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
| Упражнения без предметов.Упражнения с предметами.Прыжки.Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения в поднимании и переноске грузов.Развитие гибкости.Развитие координационных способностей.Формирование осанки.Развитие силовых способностей. | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;*-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;- передвигается по залу, не натыкаясь на предметы;- передвигается по залу под музыку;- выполняет упражнения на развитие динамической координации;- прохлопывает простой ритмический рисунок; - выполняет упражнения в медленном темпе; - определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;- переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба.Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски.Метание. | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;*-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;- передвигается по залу, не натыкаясь на предметы;- передвигается в шеренге с направляющей помощью;- ходит в колонне по одному, взявшись за руки;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения.Развитие координационных способностей.Развитие скоростных способностей.Развитие выносливости.Развитие силовых способностей. | - Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;- выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца;- находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки.Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей.Развитие выносливости.Развитие силовых способностей. | - Выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью;- начинает движение по звуковому сигналу;- двигается в одном направлении;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания.Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. | - Безбоязненно заходит в воду;- умеет пользоваться дополнительными средствами удержания на воде;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;- соблюдает правила поведения в воде; |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. | - Участвует в играх на ориентировку в зале;- двигается в направлении звукового сигнала;- ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами;- принимает участие в подвижных играх с простыми правилами;- участвует в эстафетах;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;- соблюдает последовательность заданий с визуальной поддержки. |
| **Велосипедная подготовка** | Двухколесный и трехколесный велосипед | - Различение велосипедов;- Ухаживает за велосипедом с физической подсказкой учителя;- умеет перемещать велосипед;- ездит на трехколесном или двухколесном с дополнительными колесиками велосипеде. |
| **Туризм** | [Правила поведения в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_3).[Подготовка костра в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_2).[Туристический инвентарь для похода](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_1). | - соблюдает правила поведения во время похода;- имеет представление, как себя обозначить , если потерялся;- оказывает помощь при сборе палочек для костра;- различает туристический инвентарь (спальный мешок, коврик, палатка, рюкзак);- умеет снимать и надевать туристический рюкзак;- имеет представление о наполнении туристического рюкзака и собирает его с помощью учителя. |
|  |  |  |
|  |  |  |

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Данные записываются в СИПР.

**6. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль/ тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Виды деятельности** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | Физическая культура , как система занятий физическими упражнения по укреплению здоровья человека. | Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  | - Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);- выполняют задания практической направленности (подбирают одежду по сезону, отрабатывают навыки застегивания и расстегивания молний, пуговиц, упражняются в чистке одежды);- отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя его в ритуалах. |
| Спортивно- оздоровительная деятельность | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | - Выполняют доступные упражнения из утренней зарядки, физкультминуток по подражанию;- принимает участие в играх с простыми правилами и одноступенчатыми инструкциями. |
| **Физическое совершенствование:****Гимнастика**  | Теоретические сведения. | Одежда и обувь гимнаста. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации; |
| Организующие команды и приемы. | Построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга вокруг учителя. Построение парами. Повороты на месте. Ходьба на месте. | - Выполняют строевые команды педагога с физической подсказкой;- свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;- ходят на месте;- ходят по зрительным ориентирам;- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. |
|  | Ритмические упражнения. | Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку. | - Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;- обращают внимание на учителя по звуку свистка;*-* выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;- свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;- прохлопывают простой ритмический рисунок; -выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;- отрабатывают упражнения с предметами с помощью учителя/ассистента или других учеников.*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют доступные упражнения по показу педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;- многократно воспроизводят разученное действие;- повторяют за педагогом порядок выполнения действий. |
|  | Общеразвивающие упражнения.  | Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и разгибание рук с обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными способами.Упражнения со скакалкой. Способы захвата скакалки. Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки. Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением). | *Коррекционная работа:*- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;- выполняют упражнений для развития двигательной памяти;- играют в игры на развитие пространственных представлений;- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);- отвечают на вопросы о своем самочувствииувствии с помощью системы альтернативной коммуникации. |
| **Легкая атлетика**  | Теоретические сведения. | Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. | - Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации; |
|  | Ходьба | Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа. | - Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;- обращают внимание на учителя по звуку свистка;*-* выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;- свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;-выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;- принимают участие в играх на ориентировку в зале;- двигаются в направлении звукового сигнала;- ходят по кругу с использованием пространственных ориентиров;- определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании;- двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам.*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют доступные упражнения по показу педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;- многократно воспроизводят разученное действие.*Коррекционная работа:*- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;- выполняют упражнений для развития двигательной памяти;- играют в игры на развитие пространственных представлений;- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации. |
|  | Беговые упражнения | Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние по сигналу; свободный бег в играх. |
|  | Броски | Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами. |
|  | Общеразвивающие упражнения | Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия. | - Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;- обращают внимание на учителя по звуку свистка;*-* выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;- свободно перемещаются в пространстве зала, не натыкаясь на предметы;- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;-выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;- принимают участие в играх на ориентировку в зале;- двигаются в направлении звукового сигнала;- ходят по кругу с использованиием пространственных ориентиров;- определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании;- двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам.*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют доступные упражнения по показу педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;- многократно воспроизводят разученное действие;- повторяют за педагогом порядка выполнения действий.*Коррекционная работа:*- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;- выполняют упражнений для развития двигательной памяти;- играют в игры на развитие пространственных представлений;- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации |
|  | Развитие координации | Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. |
|  | Развитие скоростных способностей | Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. |
|  | Развитие выносливости | Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. |
|  | Развитие силовых способностей | Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние. |
| **Подвижные и спортивные игры** | Подвижные игры на материале футбола | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | -выполняют простые двигательные действия с мячом.- выполняют задания игр и эстафет с помощью педагога;- соблюдают простейшие правила игры в спортивные игры.  |
|  | Подвижные игры на материале баскетбола | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. |
| Подвижные игры на материале пионербола | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; |
| Коррекционно-развивающие игры: | «Порядок и беспорядок», «Узнай, гдезвонили», «Собери урожай».Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;«Прыжки по кочкам».Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот иловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». |
| **Лыжная подготовка** | Теоретические сведения | Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. | - Просматривают видеоматериал по лыжной подготовке;- спокойно слушают рассказ педагога; - выбирают лыжный инвентарь из 1-2 вариантов оборудования;- с помощью учителя упражняются в переноске лыжного инвентаря в зале;- с помощью учителя упражняются в креплении ботинок к лыжам в зале;- с помощью учителя упражняются в обметании лыж с помощью щетки;- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации. |
|  | Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. | Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние. | - Выполняют строевые упражнения с направляющей с помощью педагога; - самостоятельно переносят лыжный инвентарь;- с помощью учителя закрепляет ботинки к лыжам;- передвигаются по углубленной лыжне;- начинают движение по звуковому сигналу;- выполняют упражнения на сенсорную интеграцию в снегу;- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернатив-ной коммуникации. |
|  | Развитие выносливости: | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | Ходят на лыжах друг за другом, не наступая на лыжи впереди идущего |
| **Плавание** | Теоретические сведения. | Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания. | - Просматривают видеоматериал по вопросам плавания;- спокойно слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);- выбирают инвентарь для плавания из 1-4 вариантов оборудования. |
|  | Обучение основным элементам плавания. | Подводящие упражнения: опускание рук и ног в воду ; упражнения на согласование работы рук и ног, имитационные упражнения на суше. Игры с водой. | - опускает руки и ноги в воду самостоятельно;- выполняет выдох в ладошки;- выполняет имитационные упражнения на суше;- сообщает о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. |
| **Велосипедная подготовка** | [Трехколесный велосипед](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_3_1). | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на трехколёсный велосипед с помощью учителя;- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда доступным способом;- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. |
|  | Двухколёсный велосипед. | Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса). | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на двухколёсный велосипед (по возможности и с помощью и контролем учителя)- везут велосипед с помощью учителя;- осуществляют уход за велосипедом с помощью педагога. |
| **Туризм** | [Туристический инвентарь для похода](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_1). | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка,). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- слушают беседы о туризме;- складывают вещи в рюкзак с помощью учителя;- заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя;- размещаются в спальном мешке с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём и находясь на уроке. |
|  | [Подготовка костра в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_2). | Подготовка кострового места. Собирание хвороста. Складывание костра. Тушение костра. | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;- присутствуют при расчищенные участка 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд;- обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»;- собирают хворост с помощью учителя;- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;- тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности); |
| [Правила поведения в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_3). | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.Одежда для похода.Способы привлечения внимания к себе взрослых. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя);- привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.). |

**7.Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по годам обучения**

**Вариант 8.4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения |
| **1 (1)доп** | **1 (2)доп** | **1**  | **2** | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Легкая атлетика | 20 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | Плавание | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 22 | 20 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Туризм | - | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
|  |  | **66** | **66** | **66** | **68** | **68** | **68** |
|  | **Итого: 402 часа** |

**Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по четвертям обучения**

**1 дополнительный класс первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Учебная четверть |
| **1**  | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 2 | - | - | 2 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | - | 16 | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 10 | - | - | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 4 | - |
| 6 | Плавание | - | - | - | - |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 4 | - | 14 | 4 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | - | - | - | - |
| 9 | Туризм | - | - | - | - |
|  | ИТОГО: | **16** | **16** | **18**  | **16** |

Так как у обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью в первый год обучения имеется выраженная патология поведения, разделы вариативной части (велосипедная подготовка и туризм) и плавание исключены с целью обеспечения безопасности обучающихся. Данные часы добавлены в разделы «Подвижные и спортивные игры» и «Легкая атлетика», так как данные разделы способствуют развитию основных двигательных навыков и налаживанию коммуникации между обучающимися.

**Тематическое планирование для 1 дополнительного класса первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| 1 | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | Знакомство с залом. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Мышеловка». |
| 2 | Ходьба по кругу за руку. | 1 | Игра-разминка. Ходьба в за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии) |
| 3 | Ходьба с мячом в руках приставным шагом | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ходьба с мячом в руках приставным шагом, |
| 4 | Подвижная игра «Лабиринт». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Знакоство с правилами игры «Лабиринт». Подвижная игра «Лабиринт». |
| **Диагностика** | **2** |  |
| 5 | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| 6 | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика**  | **10** |  |
| 7 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Требования к одежде. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» |
| 8 | Ходьба по линии без учета времени. | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. ОРУ. Ходьба по линии без учета времени. |
| 9 | Бег по линии без учета времени. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег по линии без учета времени. |
| 10 | Бег в медленном темпе. Подвижная игра «Скороходы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Ознакомление с правилами игры «Скороходы». Подвижная игра «Скороходы». |
| 11 | Ходьба и бег между двумя линиями в колонне. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ходьба и бег между двумя линиями в колонне. |
| 12 | Ходьба и бег в колонне, соблюдая дистанцию | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ходьба и бег в колонне, соблюдая дистанцию. |
| 13 | Прыжки на месте | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ориентация в пространстве зала. Расставление на разметчики. Прыжки на месте. Прыжки на месте с мячом.  |
| 14 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Прыжки вперед на двух ногах. Прыжки вперед от линии к линии. |
| 15 | Перепрыгивание ленты лежащей на полу | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Перешагивание ленты лежащей на полу. Прыжки вперед на двух ногах . Перепрыгивание ленты , лежащей на полу. |
| 16 | Прохождение полосы препятствий из изученных элементов. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Прохождение полосы препятствий: проход между двумя линиями – проход по ориентиру – перешагивание препятствий – перепрыгивание 2 лент лежащих последовательно друг за другом. |
| **2 четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| 1 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики» | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Домики». Подвижная игра «Домики». |
| 2 | Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в шеренгу по ориентирам. Команда «Становись!» |
| 3 | Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. |
| 4 | Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Стойка. Основная стойка. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. Подвижная игра «Кошки-мышки».  |
| 5 | Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Стойка. Основная стойка. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. |
| 6 | Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Ознакомление с правилами игры «Веселый огород» Подвижная игра «Веселый огород» |
| 7 | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Ходьба по доске положенной на пол. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба по доске положенной на пол. |
| 8 | Подъем на гимнастическую скамью. Ходьба по гимнастической скамье. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Подъем на гимнастическую скамью. Ходьба по гимнастической скамье. |
| 9 | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия. |
| 10 | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. |
| 11 | Перенос предмета с одной стороны гимнастической скамейке на другую | 1 | Построение. Игра-разминка. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с предметом в руках по доске. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках.  |
| 12 | Перенос груза с одной стороны гимнастической скамейки на другую. | 1 | Построение. Игра-разминка. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с предметом в руках по доске. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом весом 500 гр. в руках. |
| 13 | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье с перешагиванием предметов. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье с перешагиванием предметов. |
| 14 | Проползание по гимнастической скамейке | 1 | Построение. Игра-разминка. Проползание по гимнастической скамейке . |
| 15 | Подползание под натянутый шнур | 1 | Построение. Игра-разминка. Проползание по гимнастической скамейке. Подползание под натянутый шнур. Высота 50 см.  |
| 16 | Полоса препятствий из изученных элементов. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Прохождение полосы препятствий: пройти по гимнастической скамейке – взять мяч малого диаметра, пройти по доске – положить мяч в корзинку – подняться по горке – спуститься с горки – подползти под натянутым шнуром. |
| **3 четверть** | **18** |  |
| **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. | 1 | Инструктаж по технике безопасности – просмотр мультфильма.Игра-разминка. Требования к одежде – просмотр презентации. |
| 2 | Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд» | 1 | Игра-разминка. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период. Ознакомление с правилами игры «Поезд». Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд» |
| 3 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой. Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой без поддержки. |
| 4 | Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Ну-ка варежки надели!», «Зимний калейдоскоп». Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп» |
| **Подвижные и спортивные игры** | **14** |  |
| 5 | Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Ловля и передача мяча в парах. Катание мяча по полу. Ознакомление с правилами игры «Ленточки». Подвижная игра «Ленточки». |
| 6 | Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я – тебе». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу. Ознакомление с правилами игры «Ты - мне, я – тебе». Подвижная игра «Ты - мне, я – тебе». |
| 7 | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| 8 | Подвижная игра «Догони мяч» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Догони мяч». Подвижная игра «Догони мяч». |
| 9 | Перекатывание мяча в парах под дугой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Катание мяча по полу в цель. Перекатывание мяча в парах через воротца. |
| 10 | Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Пас ногой друг другу, стоя в круге. |
| 11 | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. |
| 12 | Остановка и удар по мячу ногой в парах. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Пас ногой друг другу, стоя в круге. Принятие паса мяча. |
| 13 | Отбивание мяча о пол двумя руками на месте. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Построение в одну шеренгу. Отбивание мяча о пол двумя руками (с помощью учителя, с частичной помощью учителя и самостоятельно). |
| 14 | Отбивание мяча о пол двумя руками с продвижением вперед.. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Построение в одну шеренгу. Отбивание мяча о пол двумя руками на месте и с продвижением вперед (с помощью учителя, с частичной помощью учителя и самостоятельно). |
| 15 | Бросок мяча в даль. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация линии старта, броски на дальность. |
| 16 | Бросок мяча в цель. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация цели, броски на дальность и в цель. |
| 17 | Бросок мяча в даль и в цель. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация цели, броски на дальность и в цель. |
| 18 | Эстафеты с мячом. | 1 | Соревновательные задания на основе пройденного материала. |
| **4 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| 1 | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| 2 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. метание гимнастического мяча на дальность без учета. Ознакомление с правилами игры «Рубежи». Подвижная игра «Рубежи». |
| 3 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Метание гимнастического мяча в цель. Ознакомление с правилами игры «Кегельбан». Подвижная игра «Кегельбан». |
| 4 | Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Метание гимнастического мяча в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). |
| **Диагностика** | **2** |  |
| 5 | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| 6 | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Лёгкая атлетика** | **10** |  |
| 7 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Требования к одежде. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» |
| 8 | ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени. | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом времени. Ходьба по линии без учета времени. |
| 9 | ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом времени. Бег по линии без учета времени. |
| 10 | Бег в медленном темпе. Подвижная игра «Скороходы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Ознакомление с правилами игры «Скороходы». Подвижная игра «Скороходы». |
| 11 | Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Бег 50м с учетом времени. Ознакомление с правилами игры «Догони мяч». Подвижная игра «Догони мяч». |
| 12 | Прыжки на месте с изменением темпа и под счет. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки на месте с изменением темпа и под счет. |
| 13 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок» |
| 14 | Прыжки в высоту с места. Подвижная игра «Лягушки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Лягушки» |
| 15 | Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Ознакомление с правилами игры «Перепрыгни через шнур». Подвижная игра «Перепрыгни через шнур». |
| 16 | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж о прохождении полосы препятствий. Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала. |

**Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по четвертям обучения**

**1 дополнительный класс второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Учебная четверть |
| **1**  | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 2 | - | - | 2 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | - | 16 | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 5 | - | - | 5 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 4 | - |
| 6 | Плавание | - | - | 4 | - |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 5 | - | 10 | 5 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | 4 | - | - | - |
| 9 | Туризм | - | - | - | 4 |
|  | ИТОГО: | **16** | **16** | **18**  | **16** |

**Тематическое планирование для 1 дополнительного класса второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **5** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | Знакомство с залом. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Мышеловка». Игра «Мышеловка» с большим, малым мячом с учетом дистанции и без учета дистанции. |
| **2** | Ходьба по кругу за руку. | 1 | Игра-разминка. Ходьба в за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии) |
| **3** | Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ознакомление с правилами игры «Кормление птиц». Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц» |
| **4** | Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. |
| **5** | Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Передача эстафетной палочки по цепочке. Ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча по цепочке.  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **6** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **7** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | **4** |  |
| **8** | Велосипед двухколесный и трехколесный. Правила безопасного движения на велосипеде.  | 1 | Дифференциация велосипедов на трех колесах и на двух колесах. Просмотр видео о правилах безопасного движения на велосипеде. |
| **9** | Перемещение велосипеда по прямой. | 1 | Построение. Повторение различий между двух и трех колесными велосипедами. Перемещение велосипеда по прямой, держась за руль.  |
| **10** | Перемещение велосипеда, объезжая препятствия. | 1 | Построение. Повторение правил безопасного движения на велосипеде. Перемещение велосипеда по прямой, держась за руль. Перемещение велосипеда объезжая препятствия. |
| **11** | Перемещение велосипеда по неровной поверхности. | 1 | Построение. Повторение правил безопасного движения на велосипеде. Перемещение велосипеда по прямой, держась за руль. Перемещение велосипеда объезжая препятствия и по неровной поверхности (асфальт с ямами, грунт, песок) |
| **Легкая атлетика** | **5** |  |
| **12** | Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Ловля и передача мяча в парах. Катание мяча по полу. Ознакомление с правилами игры «Ленточки». Подвижная игра «Ленточки». |
| **13** | Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я – тебе». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу. Ознакомление с правилами игры «Ты - мне, я – тебе». Подвижная игра «Ты - мне, я – тебе». |
| **14** | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **15** | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **16** | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Эстафеты с мячом на основе пройденного материала |
| **2 четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики» | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Домики». Подвижная игра «Домики». |
| **2** | Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. |
| **3** | Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в шеренгу по ориентирам. Команда «Становись!» |
| **4** | Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в шеренгу по ориентирам по команде.  |
| **5** | Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Стойка. Основная стойка. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. Подвижная игра «Кошки-мышки».  |
| **6** | Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Стойка. Основная стойка. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. |
| **7** | Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Ознакомление с правилами игры «Веселый огород» Подвижная игра «Веселый огород» |
| **8** | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Подъем на гимнастическую скамью. |
| **9** | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью. Ходьба по гимнастической скамье. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Подъем на гимнастическую скамью. Ходьба по гимнастической скамье. |
| **10** | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. |
| **11** | Ходьба по гимнастической скамье с переносом груза. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. Ходьба по гимнастической скамье с переносом груза (мягко набивные мячики). |
| **12** | Ползание по гимнастической скамейке разными способами. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на шаг. Разминка. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягивая себя руками, на четвереньках. |
| **13** | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. |
| **14** | Ползание по наклонной плоскости произвольным способом. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на шаг. Разминка. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягивая себя руками, на четвереньках. Ползание по наклонной плоскости произвольным способом. |
| **15** | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье с переносом предметов. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. Спуск и подъем с переносом мягких набивных мячиков из корзинки внизу в корзинку повешенную на гимнастическую стенку. |
| **16** | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. Прохождение гимнастической полосы препятствий. |
| **3 четверть** | **18** |  |
| **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятиях на лыжах на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Требования к одежде. |
| **2** | Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд». Знакомство с лыжами. | 1 | Игра-разминка. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период. Ознакомление с правилами игры «Поезд». Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд» |
| **3** | Надевание лыжных ботинок и застегивание креплений. | 1 | Дифференциация лыжи, санки, коньки. Знакомство с передвижением на лыжах |
| **4** | Передвижение на лыжах без палок. | 1 | Ходьба по лыжне за руку с учителем. Передвижение по одному. |
| **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |
| **5** | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **6** | Подвижная игра «Догони мяч» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Догони мяч». Подвижная игра «Догони мяч». |
| **7** | Перекатывание мяча в парах под дугой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Катание мяча по полу в цель. Перекатывание мяча в парах через воротца. |
| **8** | Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Пас ногой друг другу, стоя в круге. |
| **9** | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. |
| **10** | Остановка и удар по мячу ногой в парах. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Пас ногой друг другу, стоя в круге. Принятие паса мяча. |
| **11** | Отбивание мяча о пол двумя руками на месте. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Построение в одну шеренгу. Отбивание мяча о пол двумя руками (с помощью учителя, с частичной помощью учителя и самостоятельно). |
| **12** | Отбивание мяча о пол двумя руками с продвижением вперед.. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Построение в одну шеренгу. Отбивание мяча о пол двумя руками на месте и с продвижением вперед (с помощью учителя, с частичной помощью учителя и самостоятельно). |
| **13** | Бросок мяча в даль. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация линии старта, броски на дальность. |
| **14** | Бросок мяча в цель. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация цели, броски на дальность и в цель. |
| **Плавание** | **4** |  |
| **15** | Техника безопасного поведения в воде. | 1 | Просмотр презентации. Просмотр мультфильма. |
| **16** | Одежда и обувь пловца. | 1 | Просмотр презентации. Выбор нужных вещей на карточках. |
| **17** | Имитация плавания брасом. Движения рук. | 1 | Построение. ОРУ для мышц плечевого пояса. Показ учителем движений рук при плавании стилем брасс. Выполнение обучающимися имитационных движений гребка рук стилем брасс. |
| **18** | Имитация плавания брассом. Движения ног. | 1 | Построение. ОРУ для мышц ног. Показ учителем движений ног при плавании стилем брасс. Выполнение обучающимися имитационных движений гребка ног стилем брасс. |
| **4 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **5** |  |
| **1** | Бросок мяча в цель и на дальность. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация цели, броски на дальность и в цель. |
| **2** | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **3** | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. метание гимнастического мяча на дальность без учета. Ознакомление с правилами игры «Рубежи». Подвижная игра «Рубежи». |
| **4** | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Метание гимнастического мяча в цель. Ознакомление с правилами игры «Кегельбан». Подвижная игра «Кегельбан». |
| **5** | Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Метание гимнастического мяча в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **6** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **7** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | **5** |  |
| **8** | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Требования к одежде. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» |
| **9** | ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени. | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом времени. Ходьба по линии без учета времени. |
| **10** | Прыжки на месте под счет. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки на месте под счет. |
| **11** | Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Прыг-скок» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки с продвижением вперед по ориентирам и из обруча в обруч. Подвижная игра «Прыг-скок» |
| **12** | Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Ознакомление с правилами игры «Перепрыгни через шнур». Подвижная игра «Перепрыгни через шнур». |
| **Туризм** | **4** |  |
| **13** | Правила поведения на природе. Требования к одежде. Движение в группе. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Движение в организованной группе вместе с учителем. |
| **14** | Правила поведения на природе. Требования к одежде. Движение в группе по пересеченной местности. Прогулка в сквер. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Прогулка организованной группой по местности с разным рельефом. |
| **15** | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Надевание снятие рюкзака. | 1 | Узнавание предметов туристического инвентаря (просмотр презентации, различение предметов). Различение туристического рюкзака и школьного рюкзака. Приемы надевания и снимания рюкзака. |
| **16** | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Надевание снятие рюкзака. Складывание предметов в рюкзак. | 1 | Узнавание предметов туристического инвентаря (просмотр презентации, различение предметов). Различение туристического рюкзака и школьного рюкзака. Сбор предметов в нужный рюкзак. Надевание и снимание рюкзака. |

**Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по четвертям обучения**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Учебная четверть |
| **1**  | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 2 | - | - | 2 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | - | 16 | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 6 | - | - | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 4 | - |
| 6 | Плавание | - | - | 4 | - |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 4 | - | 10 | 4 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | 4 | - | - | - |
| 9 | Туризм | - | - | - | 4 |
|  | ИТОГО: | **16** | **16** | **18**  | **16** |
|  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование для 1 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. | 1 | Просмотр презентации с правилами безопасного поведения на уроках физической культурой. Просмотр презентации и выбор одежды для занятий физической культурой (карточки, игры на липучках) |
| **2** | Ходьба в колонне по одному за учителем. | 1 | Построение. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Ходьба по залу в колонне за учителем. |
| **3** | Ходьба парами по ориентирам. | 1 | Построение. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Ходьба по залу в колонне за учителем. Перестроение в пары , ходьба парами. |
| **4** | Передача мяча и эстафетной палочки в колонне и шеренге. | 1 | Построение. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Перестроение в колонну и шеренгу. Передача мяча справа на лево в шеренге. Передача мяча над головой в колонне. |
|  |  |  |  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | **4** |  |
| **7** | Правила безопасного движения на велосипеде  | 1 | Просмотр видеофильма. Просмотр презентации с правилами безопасного движения на велосипеде.  |
| **8** | Езда на трехколесном велосипеде по прямой. | 1 | Дифференциация велосипедов на трех колесах и на двух колесах. Обучение и езда на трех колесном велосипеде. |
| **9** | Уход за велосипедом | 1 | Езда на трех колесном велосипеде. Протирание и мытье велосипеда тряпкой. |
| **10** | Езда на велосипеде по ориентирам | 1 | Езда на велосипеде по ориентирам : от конуса до конуса, по прямой линии, по изогнутой линии. |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **11** | Бросок мяча на дальность. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками на дальность. |
| **12** | Бросок мяча в горизонтальную цель двумя руками. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками на дальность. Броски мяча двумя руками в горизонтальную цель. |
| **13** | Броски мешочков с песком в горизонтальную цель. Игра «Дартц мячами». | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в горизонтальную цель. Выполнение бросков мешочков с песком в корзину. Игра «Дартц мячами»: дети находятся у стартовой линии , по команде учителя кидают мячи в мишень с разноцветными секторами.  |
| **14** | Бросок мяча в вертикальную цель двумя руками. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в вертикальную цель. |
| **15** | Бросок мешков с песком в вертикальную цель.  | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в вертикальную цель. |
| **16** | Бросок мячей в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Дартц мячами» |
| **2 четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Одежда и обувь гимнаста. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Просмотр презентации по технике безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Просмотр карточек и презентации с одеждой и обувью гимнаста. |
| **2** | Ходьба по гимнастической скамейке по одному.  | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. (за руку с учителем, со страховкой, с физической помощью) |
| **3** | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. (за руку с учителем, со страховкой, с физической помощью). Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину ( не толкаться, не наступать на пятки впереди идущему, держать дистанцию) |
| **4** | Перенос кубиков с одной стороны гимнастической скамейки на другую. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую.  |
| **5** | Перенос груза с одной стороны гимнастической скамейки на другую. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба по скамейке с переносом набивного мяча весом 1 кг с одной стороны скамейки на другу. |
| **6** | Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. |
| **7** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба по скамейке с переносом набивного мяча весом 1 кг с одной стороны скамейки на другу. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. |
| **8** | Ползание по гимнастической скамейке , подтягивая себя руками. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя руками. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. |
| **9** | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя руками. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. |
| **10** | Ходьба по наклонной плоскости. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз. |
| **11** | Ходьба по наклонной плоскости с перешагиванием предметов. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз. Ходьба по наклонной плоскости с перешагиванием предметов. |
| **12** | Ходьба по наклонной плоскости с переносом груза. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба по скамейке с переносом набивного мяча весом 1 кг с одной стороны скамейки на другу. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз. Ходьба по наклонной плоскости с перешагиванием предметов. Ходьба по наклонной плоскости с переносом груза. |
| **13** | Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. |
| **14** | Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости подтягивая себя руками. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости подтягивая себя руками. |
| **15** | Подползание под натянутую веревку. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой.. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости подтягивая себя руками. Подползание под натянутую веревку. |
| **16** | Прохождение полосы препятствий из изученных элементов. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий из изученных элементов: проход по гимнастической скамейке – подняться и спуститься по наклонной плоскости – взять кубик пройти по гимнастической скамейке положить кубик;Проползти по гимнастической скамейке – проползти по наклонной поверхности вверх и вниз – подойти взять кубик пройти по гимнастической скамейке перешагивая предметы (3 -4 шт) , положить кубик в корзинку. |
| **3 четверть** | **18** |  |
| **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь лыжника. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Просмотр презентации. Выбор одежды по карточкам. |
| **2** | Надевание лыжных ботинок. Застегивание креплений. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Надевание лыжных ботинок с помощью учителя. Застегивание креплений лыж с помощью учителя. |
| **3** | Ходьба на лыжах по одному за руку с учителем | 1 | Построение . Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу. ОРУ на свежем воздухе. Одевание лыж. Ходьба за руку с учителем по одному по лыжне. |
| **4** | Ходьба по лыжне. | 1 | Построение . Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу. ОРУ на свежем воздухе. Одевание лыж. Ходьба за руку с учителем по одному по лыжне. |
| **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |
| **5** | Катание мяча в круге. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в круг. Катание мяча друг другу в круге. |
| **6** | Катание мяча в парах друг другу. Катание мяча в парах под дугой. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колону по 2. Катание мяча сидя друг напротив друга, сидя напротив друг друга катание мяча под дугой. |
| **7** | Игра «Догони мяч!» | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Подвижная игра : «Догони мяч!» : педагог встает впереди колонны толкает мяч вперед, ученик, который стоит первый в колонне бежит за мячом ловит его и приносит учителю, встает в конец колонны.  |
| **8** | Отбивание мяча двумя руками о пол на месте. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками о пол на месте ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **9** | Отбивание мяча двумя руками о пол с продвижением вперед. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками о пол с продвижением вперед. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **10** | Отбивание мяча одной рукой на месте. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча одной рукой на месте. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **11** | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **12** | Отбивание мяча о стену двумя руками снизу. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча о стену двумя руками снизу. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **13** | Отбивание мяча двумя руками сверху. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками сверху. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **14** | Подвижные игры: «Картошка», «Догони мяч!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Подвижные игры: «Картошка», «Догони мяч». Игра «Картошка» : дети встают в круг и бросаю мяч друг другу. Кто мяч не поймал садится в круг.Игра «Догони мяч!» : учитель катит мяч вперед перед ребенком, ребенок должен его догнать , остановить ,вернуть учителю. |
| **Плавание** | **4** |  |
| **15** | Безопасное поведение на воде | 1 | Просмотр обучающего мультфильма «Безопасное поведение на воде». Просмотр презентации. |
| **16** | Одежда и обувь пловца | 1 | Просмотр презентации «Одежда и обувь пловца». Выбор правильной одежды на карточках. |
| **17** | Имитационные движение рук при плавании стилем Брасс | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Имитационные движения рук (стиль брасс) на суше.  |
| **18** | Имитационные движения ног при плавании стилем Брасс | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Имитационные движения рук (стиль брасс) на суше. Имитационные движения ног (стиль брасс) на суше. |
| **4 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Бросок мяча вверх двумя руками. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Броски мяча вверх двумя руками ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **2** | Бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока о пол. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Броски мяча вверх двумя руками (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). Бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока о пол (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). |
| **3** | Бросок мяча о стену с последующей ловлей.  | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Бросок мяча о стену с последующей ловлей (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). |
| **4** | Бросок мяча в парах друг другу. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Бросок мяча о стену с последующей ловлей (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). Бросок мяча в парах друг другу. |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **7** | Прыжки на двух ногах на месте | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах вверх (с помощью учителя или самостоятельно). Прыжки вверх до ленточки, до колокольчика. |
| **8** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах вверх (с помощью учителя или самостоятельно). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки до линии. |
| **9** | Прыжки из обруча в обруч | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки до линии. Прыжки через ленту. Прыжки через гимнастическую палку. Прыжки из обруча в обруч. |
| **10** | Прыжки через гимнастические палки лежащие на расстоянии 20 см друг от друга | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки через ленту. Прыжки через гимнастическую палку. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через гимнастические палки лежащие на расстоянии 20 см друг от друга |
| **11** | Напрыгивание на степ высотой 10 см. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах вверх. Напрыгивание на степ высотой 10 см. |
| **12** | Напрыгивание и спрыгивание со степа высотой 10-15 см | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах. Напрыгивание и спрыгивание со степа высотой 10 см, затем увеличить высоту до 15 см |
| **Туризм** | **4** |  |
| **13** | Правила поведения на природе. Требования к одежде. Движение по пересеченной местности. Переход переправы. | 1 | Правила поведения на природе. Выбор одежды для похода. Движение в группе по пересеченной местности. Переход имитированной переправы. |
| **14** | Правила поведения на природе. Выбор одежды для похода. Движение в группе по пересеченной местности. Переход имитированной переправы. | 1 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Надевание снятие рюкзака. Складывание предметов в рюкзак. |
| **15** | Понятие палатка. Назначение. Вход , нахождение в палатке, выход из палатки. | 1 | Демонстрация палатки. Вход в палатку совместно с учителем и по одному. Нахождение в палатке группой из 2-3 человек. Выход из палатки. |
| **16** | Понятие спальный мешок. Назначение. Укладывание и адаптация к спальному мешку. | 1 | Демонстрация спального мешка. Упаковывание в спальный мешок с последующим недлительным пребыванием в нем. |

**Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по четвертям обучения**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Учебная четверть |
| **1**  | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 2 | - | - | 2 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | - | 16 | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 6 | - | - | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 6 | - |
| 6 | Плавание | - | - | 4 | - |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 4 | - | 10 | 4 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | 4 | - | - | - |
| 9 | Туризм | - | - | - | 4 |
|  | ИТОГО: | **16** | **16** | **20**  | **16** |

**Тематическое планирование для 2 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности на уроках физической культуры.Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. |
| **2** | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» | 1 | Инструктаж по технике безопасности.Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры «Зигзаги». Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» |
| **3** | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. . Ознакомление с правилами игры «Вышибалы». Подвижная игра «Вышибалы» |
| **4** | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ознакомление с правилами игры «Вышибалы». Подвижная игра «Вышибалы» |
|  |  |  |  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | **4** |  |
| **7** | Правила безопасного передвижения на велосипеде. Одежда велосипедиста. Велосипедный спорт. | 1 | Просмотр презентаций по темам: «Правила безопасного передвижения на велосипеде», «Одежда велосипедиста», «Велосипедный спорт» |
| **8** | Удержание равновесия на двухколесном велосипеде. | 1 | Построение. Разминка. Удержание равновесия на беговеле. Удержание равновесия на велосипеде. |
| **9** | Удержание равновесия и торможение на двухколесном велосипеде | 1 | Построение. Разминка. Удержание равновесия на беговеле. Удержание равновесия на велосипеде. Торможение. |
| **10** | Езда по прямой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. | 1 | Построение. Разминка. Удержание равновесия на беговеле. Удержание равновесия на велосипеде. Езда по прямой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **11** | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру» | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Требования к одежде. Подвижная игра «Сделай фигуру» |
| **12** | Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.Игра-разминка. Требования к одежде. Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. |
| **13** | Бег 25 м без учета времени. Эстафета «Сделай круг» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Требования к одежде. Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. |
| **14** | Техника безопасности при метании. Метание мяча на дальность. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Техника безопасности при метании. Метание мяча на дальность. |
| **15** | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Метание мячей малого диаметра в вертикальную и горизонтальную цель. |
| **16** | Метание набивного мяча. Игра «Дартц мячами!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Метание набивных мячей и мешочков с песком (вес 200 гр) в корзину. Игра «Дартц мячами!». |
| **2 четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами игры «Догонялки». Подвижная игра «Догонялки» |
| **2** | Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде. |
| **3** | Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке. Подъем и спуск по гимнастической стенке. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Подъем и спуск по гимнастической стенке. |
| **4** | Подъем и спуск по гимнастической стенке приставным шагом. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке приставным шагом по одному. Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **5** | Подъем и спуск по гимнастической стенке переменным шагом | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке приставным шагом по одному. Подъем и спуск по гимнастической стенке переменным шагом. Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **6** | Подъем по гимнастической стенке до колокольчика. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке разными способами. Подъем по гимнастической стенке за колокольчиком и лентами. |
| **7** | Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке разными способами. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом. Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **8** | Переход с наклонной плоскости на пролет гимнастической стенки | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом. Ходьба по наклонной плоскости. Переход с наклонной плоскости на пролет гимнастической стенки Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **9** | Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Подъем и спуск по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород» |
| **10** | Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроения. | 1 | Повторение понятий колонна, шеренга, круг. Перестроение в колону , шеренгу, круг за руку с учителем, по ориентиром, самостоятельно.  |
| **11** | Ходьба в разном темпе под счет. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (медленно, быстро , с остановками) под счет. |
| **12** | Ходьба в разном темпе под хлопки, с хлопками. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (медленно, быстро , с остановками) под хлопки педагога. Ходьба в разном темпе (медленно, быстро , с остановками) хлопками. |
| **13** | Ползание по прямой. Ползание с оползанием препятствий. | 1 | Построение . ОРУ без предмета. Ползание от стартовой линии до ориентира на четвереньках. Ползание от стартовой лини с оползанием препятствий. |
| **14** | Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках и подтягивая себя руками. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя руками. |
| **15** | Подползание под натянутый шнур и из обруча в обруч. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подползание под натянутый шнур. Ползание из обруча в обруч. |
| **16** | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий: подъем по наклонной плоскости на гимнастическую стенку – переход с одного пролета гимнастической стенки на другой – подняться на 2 ступеньки по гимнастической стенке вверх – взять ленту – спуститься вниз и положить ленту в корзинку. |
| **3 четверть** | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | **6** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. | 1 | Просмотр презентации о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Просмотр презентации об одежде и обуви лыжника. |
| **2** | Лыжный инвентарь: лыжи, палки. Перенос лыжного оборудования. | 1 | Выбор лыжного инвентаря из 2-3 представленного. Упражнение в переносе лыжного инвентаря с помощью учителя в зале. |
| **3** | Крепление ботинок к лыжам. | 1 | Упражнение в одевании и креплении ботинок к лыжам в зале с помощью учителя. |
| **4** | Ходьба на лыжах по лыжне. Обметание лыж от снега. | 1 | Построение. Одевание лыж. Выход на улицу. Ходьба на лыжах по лыжне с помощью учителя или самостоятельно. Обметание щеткой лыж от снега. Заход в школу. |
| **5** | Ходьба с лыжами на плече. Передвижения на лыжах. | 1 | Построение. Одевание лыж. Выход на улицу. Ходьба с лыжами на плече. Передвижения на лыжах. Обметание лыж от снега. |
| **6** | Ходьба на лыжах по звуковому сигналу. | 1 | Построение. Одевание лыж. Выход на улицу. Ходьба на лыжах . Начало движения по звуковому сигналу. Окончание движения по звуковому сигналу. Обметание лыж от снега. Заход в школу. |
| **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |
| **7** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ознакомление с правилами игры «Стой! Беги! Лови!». Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» |
| **8** | Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. дача мяча способом «снизу» в парах. Ознакомление с правилами игры «Море волнуется раз!». Подвижная игра «Море волнуется раз!» |
| **9** | Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ознакомление с правилами игры «Точки». Подвижная игра «Точки» |
| **10** | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры «Зигзаги». Подвижная игра «Зигзаги» |
| **11** | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте. Ознакомление с правилами игры «Ловишки». Подвижная игра «Ловишки» |
| **12** | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ознакомление с правилами игры «Вышибалы». Подвижная игра «Вышибалы» |
| **13** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Ознакомление с правилами игры «Стой! Беги! Лови!». Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» |
| **14** | Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча способом «снизу» в парах. Ознакомление с правилами игры «Море волнуется раз!». Подвижная игра «Море волнуется раз!» |
| **15** | Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ознакомление с правилами игры «Точки». Подвижная игра «Точки» |
| **16** | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. |
| **Плавание** | **4** |  |
| **17** | Правила безопасного поведения в бассейне. | 1 | Просмотр презентации и видео о правилах поведения в бассейне. |
| **18** | Дополнительные плавательные средства. | 1 | Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Просмотр надувного жилета, надувного круга, нарукавников. |
| **19** | Использование дополнительных плавательных средств | 1 | Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Просмотр надувного жилета, надувного круга, нарукавников. Одевание дополнительных плавательных средств. |
| **20** | Надевание и снимание плавательного жилета. | 1 | Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Надевание и снимание плавательного жилета. |
| **4 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Перебрасывание мяча, сидя на полу, друг напротив друга. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перекатывание мяча, сидя друг напротив друга. Перебрасывание мяча, сидя на полу, друг другу.  |
| **2** | Перебрасывание мяча через шнур | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча стоя друг напротив друга. Перебрасывание мяча через шнур |
| **3** | Перебрасывание мяча через сетку | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча стоя друг напротив друга. Перебрасывание мяча через сетку, стоя друг напротив друга, стоя в круге посередине круга сетка.  |
| **4** | Подвижные игры: «Картошка», «Сбей кеглю!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через сетку, стоя друг напротив друга, стоя в круге посередине круга сетка. Подвижные игры: «Картошка», «Сбей кеглю!» |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: контрольные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **7** | Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору» |
| **8** | Чередование бега с ходьбой. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Чередование бега с ходьбой |
| **9** | Перепрыгивание через линию, натянутый шнур. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Перепрыгивание через линию, натянутый шнур. |
| **10** | Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка» |
| **11** | Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант» |
| **12** | Спрыгивание с высоты 30 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Спрыгивание с высоты 30 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» |
| **Туризм** | **4** |  |
| **13** | Правила поведения на природе. Движение по пересеченной местности с рюкзаком. | 1 | Правила поведения , если потерялся в лесу. Передвижения по пересеченной местности с рюкзаком. |
| **14** | Страховка при перемещениях с рюкзаком. | 1 | Туристический рюкзак. Плечевые ремни. Застежки. Самостоятельное надевание и снятие рюкзака. Движение с рюкзаком. Самостраховка при падении с рюкзаком. Хранение рюкзака на биваке. |
| **15** | Соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании спального мешка. | 1 | Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. |
| **16** | Назначение палатки и правила поведения при нахождении в палатке. | 1 | Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Назначение палатки , правила поведения в палатке. |

**Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по четвертям обучения**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Учебная четверть |
| **1**  | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 2 | - | - | 2 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | - | 16 | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 6 | - | - | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 6 | - |
| 6 | Плавание | - | - | 4 | - |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 4 | - | 10 | 4 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | 4 | - | - | - |
| 9 | Туризм | - | - | - | 6 |
|  | ИТОГО: | **16** | **16** | **20**  | **16** |

**Тематическое планирование для 3 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем. | 1 | Построение. Выполнение строевых команд: «Равняйсь! Смирно! Направо! Налево! Шагом марш! На месте стой!» Ходьба по команде строем. Соблюдение строя, соблюдение дистанции. |
| **2** | Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Попади в цель!» | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2.Ловля и передача мяча в парах способами «из-за головы», «от груди». Подвижная игра «Попади в цель!» |
| **3** | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2.Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы» |
| **4** | Ловля и передача мяча с изменением дистанций и темпа. Подвижная игра «Ловишки» | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2.Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча с изменением темпа движения и дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Ловишки» |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | **4** |  |
| **7** | Техника безопасности при перемещении на велосипеде. Игра «Пешеходы» | 1 | Просмотр видео и презентации с правилами безопасного перемещения на велосипеде. Игра «Пешеходы» |
| **8** | Удержание равновесия и торможение на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. | 1 | Построение. Разминочный бег и ходьба. Перемещение двух колесного велосипеда. Удержание равновесия на двухколесном велосипеде. Приемы торможения на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами.  |
| **9** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами по прямой | 1 | Построение. Разминочный бег и ходьба. Удержание равновесия на двухколесном велосипеде. Приемы торможения на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. Езда по прямой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **10** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами до ориентира змейкой. | 1 | Построение. Разминочный бег и ходьба. Приемы торможения на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. Езда по прямой, езда до ориентира змейкой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **11** | Ходьба и бег с остановками по слуховому и зрительному сигналу. | 1 | Построение. ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками по звуку свистка, по продолжительности играния мелодии, по включению света ( фонарика). |
| **12** | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. | 1 | Построение . ОРУ в движении. Ходьба по залу с заданием, по ориентирам. Ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см расположенных на расстоянии 20 см друг от друга. |
| **13** | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см. | 1 | Построение . ОРУ в движении. Ходьба по залу с заданием, по ориентирам с последующим переходом на бег. Ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см расположенных на расстоянии 20 см друг от друга. Бег с перепрыгиванием через линии. Бег с перепрыгиванием через предметы. |
| **14** | Старт. Подвижная игра «Цыплята и коршун» | 1 | Построение . ОРУ без предметов. Изучение понятия «Старт!». Бег и ходьба по сигналу «На Старт , Внимание, Марш!» Игра «Цыплята и коршун» |
| **15** | Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 | Построение . ОРУ без предметов. Повторение понятия «Старт!». Изучение понятия «Финиш» Бег и ходьба по сигналу «На Старт , Внимание, Марш!» с последующей остановкой на финишной линии. Игра «Цыплята и коршун» |
| **16** | Эстафеты на основе легкой атлетики. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Перестроение в 2 колонны. Выполнение заданий эстафет. |
| **2 четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба и бег строем. | 1 | Просмотр презентации по технике безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ без предмета. Ходьба и бег в колонне. Перестроение в колонну по 2. Повторение команд «Становись! , Равняйсь!, Смирно! Направо! Налево! На месте Стой!» |
| **2** | ОРУ с гимнастической палкой: изучение комплекса упражнений. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Изучение упражнений с помощью методов показа и физической помощи. |
| **3** | ОРУ с гимнастической палкой: повторение и закрепление комплекса упражнений. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Повторение упражнений с помощью методов показа и физической помощи. |
| **4** | Принятие положения «равновесия на одной ноге». Выполнение упражнений: «Цапля», «Ласточка», «Аист». | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Принятие положения на «одной ноге», фиксация положения в течении 4-5 сек. Выполнение упражнений «Цапля» ( стояние на одной ноге , вторая прижата к опорной ноге в области колена), «Аист» (стояние на одной ноге, вторая согнута в колене и придерживается рукой сзади), «Ласточка» (стояние на одной ноге, вторая нога прямая отведена назад и поднята вверх). Удерживать положение до потери равновесия. |
| **5** | Удержание равновесия на одной ноге. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Удержание положений «Аист, Цапля, Ласточка» |
| **6** | Удержание равновесия на одной ноге с мешочком песка на голове | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Удержание положений «Аист, Цапля, Ласточка». Принятие положений на одной ноге с мешком песка на голове. |
| **7** | Равновесие с хватом за гимнастическую стенку.  | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Стояние на балансире, взявшись за ступеньку гимнастической стенки. |
| **8** | Удержание равновесия на гимнастической скамье. Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Проход по гимнастической скамейке. Удержание равновесия , стоя на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Веселый огород» |
| **9** | Выполнение упражнений на гимнастической скамье. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Выполнение комплекса упражнений , стоя на гимнастической скамейке. |
| **10** | Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка» | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Принятие положений «упор лежа» и «упор , стоя на коленях». Подвижная игра «Выбегай-ка» |
| **11** | Отжимания от пола в положении упор лежа (стоя на коленях). Подвижная игра «Колечко» | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Принятие положений «упор лежа» и «упор , стоя на коленях». Выполнение отжиманий в положениях «упор лежа» и «упор, стоя на коленях». Игра: «Колечко» |
| **12** | Отжимания от пола: работа над техникой выполнения | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Принятие положений «упор лежа» и «упор , стоя на коленях». Выполнение отжиманий в положениях «упор лежа» и «упор, стоя на коленях». Обращать внимание, что бы обучающиеся удерживали положения, сгибали и разгибали правильно руки. |
| **13** | Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер. | 1 | Построение. ОРУ в положении сидя на полу. Просмотр презентации с правилами безопасного пересечения барьеров. |
| **14** | Перешагивание через барьер боком и спиной с изменением высоты барьера. | 1 | Построение. ОРУ в положении, сидя на полу. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Перешагивание через барьер различными способами с различной высотой барьера. |
| **15** | Прыжок через барьер с места. | 1 | Построение. ОРУ без предметов. Прыжки на месте и вперед. Подпрыгивания вверх до колокольчика, до ленточки. Прыжки через барьер с места. |
| **16** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Разминочная ходьба разными способами с переходом на легкий бег.Преодоление гимнастической полосы препятствий. |
| **3 четверть** | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | **6** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | Просмотр презентации и видео с правилами поведения на уроках лыжной подготовкой. |
| **2** | Крепление ботинок к лыжам. Перенос лыж на плече. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Изучение способов крепления ботинок к лыжам. Способы переноса лыж на плече.  |
| **3** | Ходьба на лыжах по одному. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Выход с лыжами на улицу Повторение способов переноса лыж на плече. Повторение способов крепления ботинок к лыжам. Ходьба на лыжах по одному с учителем. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **4** | Ходьба на лыжах друг за другом | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Выход с лыжами на улицу Повторение способов переноса лыж на плече. Повторение способов крепления ботинок к лыжам. Ходьба на лыжах по одному с учителем. Ходьба на лыжах друг за другом, соблюдая дистанцию и не наступая на лыжи впереди идущего. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **5** | Повороты на лыжах | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Выход с лыжами на улицу Перенос лыж на плече. Крепление ботинок к лыжам. Повороты на лыжах на месте вправо, влево. Ходьба на лыжах по лыжне друг за другом. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **6** | Ходьба на лыжах с поворотами. | 1 | Построение. Выход с лыжами на улицу Перенос лыж на плече. Крепление ботинок к лыжам. Повороты на лыжах на месте вправо, влево. Ходьба на лыжах по лыжне друг за другом. Ходьба на лыжах с поворотами. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |
| **7** | Ловля и передача мяча с изменением дистанций и темпа. Подвижная игра «Ловишки» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Передача с ловлей мяча в парах с изменением расстояния между обучающимися и темпа бросков друг другу. |
| **8** | Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Передача с ловлей мяча в парах с изменением расстояния между обучающимися и темпа бросков друг другу. Передачи верхняя и нижняя и с отскоком о пол. |
| **9** | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра. |
| **10** | Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери – не ошибись!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте. Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра. |
| **11** | Ведение мяча на месте с передачей в парах. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Ведение мяча одной рукой на месте. Ведение мяча одной рукой в движении. Перестроение в пары. Ведение мяча на месте с броском друг другу. Подвижная игра. |
| **12** | Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2. Ведение мяча одной рукой на месте, с последующей передачей стоящему напротив. Ведение мяча одной рукой в движении с передачей в парах. Подвижная игра. |
| **13** | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Бросок мяча в баскетбольную корзину разными способами двумя руками. Подвижная игра. |
| **14** | Ведение мяча на месте с броском в кольцо. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Ведение мяча на месте с последующим броском в баскетбольную корзину разными способами двумя руками. Подвижная игра. |
| **15** | Ведение мяча в движении с броском в кольцо. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Ведение мяча на месте с последующим броском в баскетбольную корзину разными способами двумя руками. Ведение мяча в движении с последующим броском в баскетбольную корзину.  |
| **16** | Передача мяча с броском в кольцо в парах. Подвижная игра «33» без счета. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Ведение мяча на месте и в движении с последующим броском в баскетбольную корзину разными способами одной рукой . Перестроение в колонну по 2. Бросок в кольцо после передачи. Подвижная игра. |
| **Плавание** | **4** |  |
| **17** | Безопасное поведение на водоемах во время купания. | 1 | Просмотр видео и презентации на тему: «Безопасное поведение на водоемах во время купания» |
| **18** | Использование дополнительных опорных средств плавания. | 1 | Изучение дополнительных опорных средств плавания. Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Учить пользоваться дополнительными плавательными средствами (жилет, круг , нарукавники) |
| **19** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем брасс | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем брасс. |
| **20** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем кроль. | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем кроль. |
| **4 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору. Подвижная игра «Попади в цель» |
| **2** | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору. Перестроение в колонну по два. Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой, стоя друг напротив друга. |
| **3** | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой в ворота. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору. Ведение в ворота. |
| **4** | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору с изменением темпа движения. |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: контрольные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | **4** |  |
| **7** | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед на одной ноге. Прыжки по ориентирам на одной ноге. Упражнения на расслабление. |
| **8** | Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжок в длину с места. | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед на одной ноге. Прыжки по ориентирам на одной ноге. Прыжки с поворотом на 45 градусов. Знакомство с техникой прыжка в длину с места. Упражнения на расслабление. |
| **9** | Прыжки с одной ноги на две. Игра: «Классики» | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед на одной ноге. Прыжки с одной ноги на две и снова на одну по визуальной подсказке. Подвижная игра: «Классики» Упражнения на расслабление. |
| **10** | Выполнение координационных прыжков по координационной лесенке. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки по координационной лесенке: наступая на перекладину двумя ногами - ноги по бокам; перепрыгивание из одного звена в другое; напрыгивание только на поперечную перекладину, напрыгивание только на боковые звенья. Подвижная игра «Попрыгунчики» |
| **Туризм** | **6** |  |
| **11** | Правила поведения в походе. Одежда и необходимые принадлежности для похода. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе. |
| **12** | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. | 1 | Необходимые в походе предметы.Одежда. Гигиенические принадлежности посуда. Вес рюкзака. Застежки рюкзака. Самостоятельное подтягивание ремней. |
| **13** | Установка палатки. | 1 | Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.  |
| **14** | Разборка палатки. | 1 | Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. |
| **15** | Преодоление водной преграды. | 1 | Проход по доске между двумя бордюрами. Оказание помощи друг другу за руку.  |
| **16** | Имитация ситуации «Потерялся в лесу» | 1 | Просмотр видео вместе с детьми, обсуждение видео. Имитация ситуации: ребенок потерялся в лесу (на нем должна быть яркая одежда, свисток, с собой должна быть вода). Учить обозначать себя при помощи свистка. |

**Тематический план для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью по четвертям обучения**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Учебная четверть |
| **1**  | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Диагностика | 2 | - | - | 2 |
| Физическое совершенствование (инвариантный компонент) |
| 3  | Гимнастика | - | 16 | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 6 | - | - | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 6 | - |
| 6 | Плавание | - | - | 4 | - |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 4 | - | 10 | 4 |
| Физическое совершенствование (вариативный компонент) |
| 8 | Велосипедная подготовка | 4 | - | - | - |
| 9 | Туризм | - | - | - | 6 |
|  | ИТОГО: | **16** | **16** | **20**  | **16** |

**Тематическое планирование для 4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Строевые команды. Перестроения. Ходьба и бег строем. | 1 | Повторение правил поведения в спортивном зале и на открытой площадке. Строевые команды («Равняйсь, Смирно!, «Шагом Марш!») Перестроения в колонну, шеренгу, в колонну по два . Ходьба и бег строем в разном темпе. |
| **2** | Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Запомни порядок» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Запомни порядок» |
| **3** | Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Нижняя и верхняя передача мяча в парах. |
| **4** | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Подвижная игра «Рубежи» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Разминочный бег с последующей ходьбой. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Подвижная игра «Рубежи» |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | **4** |  |
| **7** | Правила безопасного передвижения на велосипеде. | 1 | Просмотр презентации и видео о безопасном передвижении на велосипеде. |
| **8** | Езда на велосипеде по прямой. | 1 | Построение. Перемещение велосипеда по дорожке. Езда на велосипеде по прямой (двухколесном, трехколесном, самокат, что освоено обучающимися). |
| **9** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами по прямой | 1 | Построение. Перемещение велосипеда по дорожке. Езда по одному на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами до ориентира. Развернуться , ехать обратно. |
| **10** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами, объезжая препятствия. | 1 | Построение. Перемещение велосипеда по дорожке. Езда по одному на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами до ориентира. Развернуться , ехать обратно. Езда до ориентира объезжая препятствия. |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **11** | Ходьба с перепрыгиванием препятствий. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. |
| **12** | Прыжки в высоту с места. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. Перепрыгивание шнура на высоте 30 см. |
| **13** | Прыжки в высоту с небольшого разбега. Без перехода через шнур. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. Выполнение разбега, определение места толчка без последующего прыжка. |
| **14** | Прыжки в высоту с небольшого разбега с переходом через шнур. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. Выполнение разбега, определение места толчка с последующим прыжком с переходом через шнур. |
| **15** | Прыжки в высоту с небольшого разбега с переходом через шнур. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Выполнение разбега, определение места толчка без последующего прыжка. Сокращение разбега до 3 шагов, определение места толчка , переход через шнур, приземление. |
| **16** | Игра-соревнование «Быстрее! Выше! Сильнее!» | 1 | Кто дальше бросит мяч, кто дальше прыгнет, кто дольше пробежит, кто быстрее пробежит от одной стены зала к другой. |
| **2 четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **1** | Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Просмотр презентации о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики.  |
| **2** | Ходьба по бревну за руку с учителем. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. |
| **3** | Ходьба по бревну со страхующей помощью учителя. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. Ходьба по бревну со страхующей помощью учителя. |
| **4** | Ходьба по бревну перешагивая препятствия. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. Ходьба по бревну со страхующей помощью учителя. Ходьба по бревну перешагивая препятствия. |
| **5** | Ходьба по бревну с переносом предметов. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. Ходьба по бревну с переносом предметов.Ходьба по бревну перешагивая препятствия. |
| **6** | Ходьба по бревну перешагивая препятствия и перенося предмет в руках. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну с переносом предметов. Ходьба по бревну перешагивая препятствия. Ходьба по бревну перешагивая препятствия и перенося предмет в руках. |
| **7** | Знакомство со скакалкой. Прыжки со скакалкой. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Пробные прыжки со скакалкой |
| **8** | Вращение скакалки с одновременными прыжками. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки одной рукой сбоку с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки |
| **9** | Переход через скакалку | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки. Переход через скакалку, держа скакалку в двух руках. |
| **10** | Переброс скакалки через голову с последующим переходом через скакалку. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки. Переход через скакалку, держа скакалку в двух руках. Переброс скакалки поверх головы, с последующим переступанием через скакалку. |
| **11** | Перепрыгивание скакалки. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки. Переброс скакалки поверх головы, с последующим переступанием и прыжками через скакалку. |
| **12** | Прыжки через скакалку. | 1 | Построение . ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. |
| **13** | Прыжки через скакалку с остановкой по команде. | 1 | Построение . ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Прыжки соскакалкой на месте с остановкой по звуковому сигналу. |
| **14** | Переход через длинную неподвижную скакалку. | 1 | Построение. ОРУ ос скакалкой. Прыжки через скакалку на месте. Натягивание длинной скакалки одиночные прыжки препрягивая длинную скакалку лежащую на полу. Одиночные прыжки, перепрыгивая длинную скакалку приподнятую над поверхностью пола. |
| **15** | Переход через длинную подвижную скакалку. | 1 | Построение. ОРУ ос скакалкой. Прыжки через скакалку на месте. Натягивание длинной скакалки одиночные прыжки препрягивая длинную скакалку лежащую на полу. Одиночные прыжки, перепрыгивая длинную скакалку приподнятую над поверхностью пола. Переход через медленно качающуюся скакалку. Прыжки над медленно вращающейся скакалкой. |
| **16** | Эстафетные задания на основе пройденного материала. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Игры-эстафеты на основе пройденного материала. |
| **3 четверть** | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | **6** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дифференциация лыжного инвентаря. | 1 | Просмотр видео и презентации по теме безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами. |
| **2** | Ходьба на лыжах друг за другом. Обметание лыж. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Обметание лыж. Отстегивание ботинок от лыж. Заход в школу. |
| **3** | Ходьба на лыжах с поворотами. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Повороты на лыжах на месте. Ходьба на лыжах с поворотами. Отстегивание ботинок от лыж. Обметание лыж. Заход в школу. |
| **4** | Торможение на лыжах. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Приемы торможения. Ходьба на лыжах с торможением. Отстегивание ботинок от лыж. Обметание лыж. Заход в школу. |
| **5** | Спуск с небольшой горки на лыжах | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Спуск с небольшой горки, торможение. Отстегивание ботинок от лыж. Обметание лыж. Заход в школу. |
| **6** | Спуск с горки на лыжах. Приемы торможения. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Спуск с горки, отработка приемов торможения. Обметание лыж. Отстегивание ботинок от лыж. Заход в школу. |
| **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |
| **7** | Ведение мяча на месте и в движении с передачей в парах в тройках. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Построение в шеренгу. Ведение мяча на месте. Построение в колонну по даи ( по три) ведение мяча в даижении.  |
| **8** | Передача мяча назад и вбок на месте и в движении. Ведение мяча приставным шагом и спиной вперед. Подвижная игра «Ворона и воробей» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в две колонны. Передача мяча назад и вбок на месте и в движении. Ведение мяча приставным шагом и спиной вперед. Подвижная игра «Ворона и воробей» |
| **9** | Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке. |
| **10** | Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. |
| **11** | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «У медведя во бору» |
| **12** | Ловля мяча после отскока от баскетбольного щита. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий бег с преходом на ходьбу. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Ловля мяча после отскока от баскетбольного щита. |
| **13** | Передача мяча с броском в кольцо в парах на месте и с подхода. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий бег с преходом на ходьбу. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. |
| **14** | Ведение мяча с обхождением препятствий без учета и с учетом времени. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий бег с преходом на ходьбу. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Ведение мяча с обхождением препятствий без учета и с учетом времени.Бросок мяча в баскетбольное кольцо.  |
| **15** | Разделение на команды. Пробная игра в баскетбол. | 1 | Построение . ОРУ с баскетбольным мячом в движении. Разделение на команды , пробная игра в баскетбол.  |
| **16** | Разделение на команды. Пробная игра в баскетбол. | 1 | Построение . ОРУ с баскетбольным мячом в движении. Разделение на команды , пробная игра в баскетбол. |
| **Плавание** | **4** |  |
| **17** | Подготовка к занятиям в бассейне. | 1 | Сбор вещей в бассейн. Мытье тела, переодевание в купальник (плавки). Просмотр презентации. Установление последовательности на карточках. |
| **18** | Опускание рук и ног в воду. | 1 | Опускание ног и рук в ванночку с водой, с последующим вытиранием. |
| **19** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем брасс. | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем брасс. |
| **20** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем кроль. | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем кроль. |
| **4 четверть** | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | **4** |  |
| **1** | Перебрасывание мяча через сетку , стоя друг напротив друга | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Разделение обучающихся класса на две подгруппы, разведение их по разные стороны сетки натянутой поперек зала. Построение друг напротив друга. Перебрасывание мяча через сетку. |
| **2** | Перебрасывание мяча через сетку, стоя в кругу | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Построение в круг, сетка разделяет круг на пополам. Перебрасывание одного мяча через сетку. |
| **3** | Бросок мяча через сетку с противоположной стороны площадки. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Перебрасывание одного мяча через сетку. Построение в колонну в дальнем углу площадки, бросок из угла площадки через сетку. |
| **4** | Игра в Пионербол. | 1 | Тренировочная игра в пионербол с частичным соблюдением правил игры. |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: контрольные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох, выдох). |
| **Легкая атлетика** | **4** |  |
| **7** | Прыжок в длину с разбега. Разбег. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Изучение двигательного действия «прыжок в длину с разбега». Изучение техники разбега. |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Изучение и повторение техники разбега. Изучение техники отталкивания. |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. Приземление. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Повторение техники разбега. Изучение и повторение техники отталкивания. Изучение техники приземления. |
| **10** | Прыжок в длину с разбега. Целостное действие. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Повторение техники разбега, отталкивания, приземления. Выполнение действия «прыжок в длину с разбега в целостном виде». |
| **Туризм** | **6** |  |
| **11** | Правила поведения на природе. Гигиенические навыки в походе. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе. Сушка промокшей одежды. Умывание из бутылки с водой. |
| **12** | Подготовка места для костра. Сбор хвороста, палочек для костра. | 1 | Доведение информации о том, что с огнем обращяются только взрослые.Подготовка кострового места. Складывание костра. |
| **13** | Правила нахождения возле костра. | 1 | Просмотр видео для детей с последующей отработкой действий (костер иммитация) |
| **14** | Подвижные игры на природе. | 1 | Подвижные игры с мячом: «Картошка», «Вышибалы». Игры: «Колечко», « В поисках клада», «Найди пару». |
| **15** | Имитация ситуации «Потерялся в лесу» | 1 | Просмотр видео вместе с детьми, обсуждение видео. Имитация ситуации: ребенок потерялся в лесу (на нем должна быть яркая одежда, свисток, с собой должна быть вода). Учить обозначать себя при помощи свистка. |
| **16** | Выход в сквер с туристическими элементами | 1 | Урок-поход. Сбор рюкзаков. Движение по маршруту. Устройство привала. Возвращение в школу. |

**8.Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование** |
| 1 | Коврики массажные |
| 2 | Гимнастические палки |
| 3 | Степы |
| 4 | Блоковый тренажер |
| 5 | Роликовые тренажеры для ног |
| 6 | Тренажер для ходьбы «Горка» |
| 7 | Фитболы |
| 8 | Коврики гимнастические |
| 9 | Конус для развития равновесия |
| 10 | Тактильная дорожка |
| 11 | Тоннель прямой с мягкими стенками |
| 12 | Тоннель четырехкоридорный на металлических кольцах |
| 13 | Обручи |
| 14 | Скакалки |
| 15 | Мячи |
| 16 | Массажные мячики |
| 17 | Цель вертикальная (цветной круг с секторами) |
| 18 | Цель горизонтальная (корзина, коробка) |
| 19 | Мячи набивные разного веса |
| 20 | Лыжи, лыжные ботинки |
| 21 | Дополнительные средства для плавания ( жилет, круг, нарукавники) |
| 22 | Сетка для волейбола |
| 23 | Качель «Скамья» |
| 24 | Гимнастическая скамейка |
| 25 | Наклонная плоскость |
| 26 | Тренажер «Бочка» |
| 27 | Стенка гимнастическая |
| 28 | Шнур для натягивания |
| 29 | Велосипед трехколесный |
| 30 | Велосипед двухколесный с дополнительными колесами |
| 31 | Самокат |
| 32 | Туристический рюкзак |
| 33 | Ковровое покрытие |
| 34 | Маты страховочные |
| 35 | Туристический коврик |
| 36 | Туристическая палатка |
| 37 | Координационная лесенка |