

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Задачи учебного предмета:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Общая характеристика предмета

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

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

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

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

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Содержание предмета

Построения и перестроения.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

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

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

Ходьба и бег.

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

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

Прыжки

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

Лазанье

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

Метание, передача предметов.

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

Равновесие

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

Коррекционные подвижные игры

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

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

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

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

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
4. Владение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

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

Предметные результаты

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

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

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

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

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

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

- бросать и ловить мяч.

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

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование (2 ч. в неделю)

Всего: 68 часов

| № | Название разделов и тем | Кол.час. | Дата план | Дата факт |
|----------|---|-----------------|------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы». | 1 | 6.9 | |
| 2 | ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в | 1 | 8.9 | |

| | | | | |
|-----------|---|----------|------|--|
| | колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «равняйсь!», «Смирно!», «шагом марш!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | | | |
| 3 | ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение строевых команд. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | 13.9 | |
| 4 | ОРУ на осанку. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей. | 1 | 15.9 | |
| 5 | ОРУ на осанку. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей. | 1 | 20.9 | |
| 6 | ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в одну шеренгу. Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные игры без предметов. | 1 | 22.9 | |
| 7 | ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | 27.9 | |
| 8 | ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | 29.9 | |
| 9 | ОРУ со скакалками. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов. | 1 | 4.10 | |
| 10 | ОРУ со скакалками. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, | 1 | 6.10 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | пятках. Подвижные игры без предметов. | | | |
| 11 | ОРУ с малыми мячами. Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | 11.10 | |
| 12 | ОРУ с малыми мячами. Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. | 1 | 13.10 | |
| 13 | ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча. | 1 | 18.10 | |
| 14 | ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча. | 1 | 20.10 | |
| 15 | ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе., на носках. Помахивания флажками над головой, стоя на месте.. Подвижные игры с мячом. | 1 | 25.10 | |
| 16 | ОРУ без предметов. Медленный бег. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с различными положениями рук .Помахивания флажками над головой, стоя на месте. Подвижные игры с мячом. | 1 | 27.10 | |
| 17 | ОРУ в расслаблении мышц. Выполнение команд «Пошли!», «Побежали!». Переноска мяча. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов. | 1 | 8.11 | |
| 18 | ОРУ с малыми мячами. Ходьба с перешагиванием через предмет(2-3 предмета). Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры для ходьбы. | 1 | 10.11 | |
| 19 | ОРУ на дыхание. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы. | 1 | 15.11 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 20 | ОРУ в расслаблении мышц. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы. | 1 | 17.11 | |
| 21 | ОРУ с малыми мячами. Подведение итогов. Повторение основных положений и движений. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | 22.11 | |
| 22 | ОРУ на осанку. Чередование бега с ходьбой. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом. | 1 | 24.11 | |
| 23 | ОРУ на осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе. Чередование бега с ходьбой. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом. | 1 | 29.11 | |
| 24 | ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание. | 1 | 1.12 | |
| 25 | ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 26 | ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание. | 1 | | |
| 27 | ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание. | 1 | | |
| 28 | ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание. | 1 | | |
| 29 | ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание. | 1 | | |
| 30 | ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 31 | ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | | |
| 32 | ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 33 | ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 34 | ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 35 | ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 36 | ОРУ в расслаблении мышц. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | | |
| 37 | ОРУ в расслаблении мышц. Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | | |
| 38 | ОРУ на дыхание. Броски малого мяча двумя руками вверх. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | | |
| 39 | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте в стороны. Лазание по г/стенке вверх. Подвижные игры с бросанием, ловлей и | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | метанием. | | | |
| 40 | ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 41 | ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 42 | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием Эстафеты. | 1 | | |
| 43 | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты. | 1 | | |
| 44 | ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | | |
| 45 | ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | | |
| 46 | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 47 | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 48 | ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | | |
| 49 | ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с | 1 | | |

| | | | | |
|-----------|--|----------|--|--|
| | бегом и прыжками. | | | |
| 50 | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты. | 1 | | |
| 51 | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты. | 1 | | |
| 52 | ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 53 | ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 54 | ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 55 | ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 56 | ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Бег в медленном темпе. Ходьба по полу по начерченной линии. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 57 | ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Бег в медленном темпе. Ходьба по полу по начерченной линии. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов. | 1 | | |
| 58 | ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 59 | ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Передвижение на четвереньках | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры без предметов. | | | |
| 60 | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки. Эстафеты. | 1 | | |
| 61 | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки. Эстафеты. | 1 | | |
| 62 | ОРУ на дыхание. Повороты на месте в стороны. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами. | 1 | | |
| 63 | ОРУ на дыхание. Повороты по ориентирам. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами. | 1 | | |
| 64 | ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие. Прыжки в высоту. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 65 | ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 66 | ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | | |
| 67 | ОРУ с г/палками. Ходьба ровным шагом. Сбивание предметов мячом. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Подвижные игры элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | | |
| 68 | ОРУ с г/палками. Ходьба ровным шагом. Сбивание предметов мячом. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | | |

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические палки.
2. Кегли.

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

Учебно-методическое обеспечение

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