

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат».

РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____ Е.М. Лебедева Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____ А.Г. Никитина «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Адаптированная рабочая программа

основного общего образования

обучающихся с нарушением интеллекта

5 -10 классы (вариант 2)

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

(Образовательная область «Физическая культура»)

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физической
культуры
Антонова Татьяна Александровна

г. Нелидово

2025г

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематическое планирование.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта.

2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа – интернат».

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 -10 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура». Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4) Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств
- 5) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

2. Планируемые результаты освоения содержания

рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с нарушением интеллекта, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результаты освоения учебного предмета

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

3. Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям. Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физкультуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения; – релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой

- воспитания личности;

- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

4. Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 5 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ Урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Знакомство со спортивным залом.
2 3	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений. Совершенствовать ходьбу на носках и пятках.
4 5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	2		Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией
6 7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
8 9	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс. Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок
10 11	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2		Бег с ускорением. Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
12 13	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте.
14 15	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.
	Ходьба по «коридору» между двумя	1		Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или

16	скамейками или булавами.			булавами.
17 18	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2		Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.
19 20	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Научить перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
21 22	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка.
23 24	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	2		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
25 26	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	2		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
27 28	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
29 30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	2		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит.
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
33	Ходьба. Бег. Ходьба по линии, нарисованной на полу	1		Разучить разновидности ходьбы, бег простой.
34	Упражнения на матах	1		Разучить упражнения на матах
35 36	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.
37 38	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
39 40	Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Закрепление	2		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.

41 42	Организирующие команды и приемы. «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо»	2		Строевые упражнения с лыжами. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
43 44	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	2		Подготовка к передвижению на лыжах:
45 46	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	2		Надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
47 48	Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками.	2		Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками.
49 50	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит, выброс мяча
51 52	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Упражнения с мячами, прием и передача мяча. Эстафеты с мячами.
53 54	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	2		Упражнения с мячами. Ведение правой, левой рукой.
55 56	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя
57 58	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
59 60	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	2		Разновидности бега: бег с изменением направления, ритма и темпа
61 62	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения.
63 64	Лазание по скалодрому.	2		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома.
65 66	Упражнения на фитболах	2		Упражнения на фитболах
67 68	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы».

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 6 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			сроки	
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Правила техники безопасности на уроках
2 3	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений.
4 5	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись», «Равняйся», разновидности ходьбы	2		Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией
6 7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
8 9	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
10 11	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений. Совершенствовать ходьбу на носках и пятках. По различным поверхностям
12 13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку.	2		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		Разучить технику метания малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания и на заданное расстояние.
15 16	Метание малого мяча на дальность	2		Разучить технику метания малого мяча на дальность. Разучить подвижные игры с элементами метания.
17 18	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.

19 20	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка.
21 22	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	2		Научить перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
23 24	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	2		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Совершенствовать разновидности ходьбы и бега.
25 26	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	2		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Научить лазанию по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях
27 28	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
29 30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	2		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижные игры
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижные игры
33 34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте..
35 36	Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	2		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.
37 38	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо»	2		Строевые упражнения с лыжами.
39 40	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	2		Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
41 42	Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками.	2		Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции на лыжах.
43 44	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит.
45 46	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
47	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в	2		Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в

48	цель. Игра «Мяч водящему»			движении.
49 50	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м
51 52	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	2		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
53 54	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»			Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.
55 56	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.
57 58	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
59 60	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	2		Совершенствовать разновидности бега и ходьбы.
61 62	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.
63 64	Бег с простейшим преодолением препятствий.	2		Бег с простейшим преодолением препятствий.
65	Лазание по скалодрому	1		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома
66 67	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы»..
68	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	1		Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности. Подвижные игры и эстафеты.

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 7 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			сроки	
1	Правило техники безопасности	1		Правила техники безопасности
2	Построение и перестроения по команде «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	2		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
4	Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».			
5	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2		Разновидности бега. Подвижная игра.
6				
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений.
8				
9	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	2		Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки
10				
11	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	2		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках
12				
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.
14				
15	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2		Разучить технику метания малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания и на заданное расстояние. Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
16				
17	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное	2		Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.
18				

	расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».			
19	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг
20	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка
21 22	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	2		Разучить подводящие упражнения на группировку
23 24	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	2		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
25 26	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	2		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
27 28	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные игры.
29 30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	2		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит.
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами
33 34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
35	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.
36	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо»	1		Строевые упражнения с лыжами.
37	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.
40 41	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	2		Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
42 43	Одновременный одношажный ход	2		. Прохождение дистанции на лыжах.
44 45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит.

46 47	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении
48 49	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	2		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.
50	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		Бег с изменением направления
51 52	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	2		Разучить прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две..
53 54	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Выпуск мяча
56	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1		Совершенствовать разновидности бега и ходьбы. Подвижные игры и эстафеты.
57 58	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.
59 60	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
61 62	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.
63 64	Лазание по скалодрому	2		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома
65 66	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы».
67 68	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	2		Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 8 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			Сроки	
1	Правила техники безопасности	1		Правила техники безопасности
2	Построение и перестроения по команде.	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3 4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Белочки, собачки». «Вызов номера».	2		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
5 6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки
7 8	Ходьба в колонну друг за другом, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Ходьба по доске, лежащей на полу
9 10	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	2		Разучить различные упражнения сидя, лежа. Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений.
11 12	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	2		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках. По различным поверхностям
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1		Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах слегка продвигаясь вперед
14 15	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку.	2		Разучить прыжки в длину с места (отталкивание и приземление, движение рук).
16	Метание малого мяча в цель размером 2*2 метра. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
17 18	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше	2		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Метание малого мяча из различных положений

	бросит».			
19 20	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка.
21 22	Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
23 24	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	2		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»
25 26	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	2		Научить перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки
27	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Перешагивание через предметы. Игра «Змейка».	1		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.
28	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Птицы и клетка».	1		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях
29	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.
33 34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
35	Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.
36	Организуящие команды и приемы с лыжами	1		Строевые упражнения с лыжами
37	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		Строевые упражнения с лыжами
38	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки. Ступающий шаг с палками.	1		Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
39	Попеременный двухшажный ход.	1		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах.
40 41	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты

42 43	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами
44 45	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.
46 47	Инструктаж по ТБ . Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»
48 49 50	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	3		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
51 52	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.
53 54	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.
55 56	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
58 59	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Дыхательная гимнастика
60	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		Совершенствовать разновидности бега и ходьбы.
62 63	Лазание по скалодрому	2		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома
64 65	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы».
66 67	Занятия в спортивном городке	2		Упражнения в спортивном городке
68	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	1		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты.

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 9 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			Сроки	
1	Правила техники безопасности	1		Правила техники безопасности
2	Построение и перестроения по команде.	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3 4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Белочки, собачки». «Вызов номера».	2		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
5 6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки
7 8	Ходьба в колонну друг за другом, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Ходьба по доске, лежащей на полу
9 10	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	2		Разучить различные упражнения сидя, лежа. Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений.
11 12	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	2		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках. По различным поверхностям
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1		Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах слегка продвигаясь вперед
14 15	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку.	2		Разучить прыжки в длину с места (отталкивание и приземление, движение рук).
16	Метание малого мяча в цель размером 2*2 метра. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
17 18	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше	2		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Метание малого мяча из различных положений

	бросит».			
19 20	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка.
21 22	Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
23 24	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	2		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»
25 26	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	2		Научить перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки
27	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Перешагивание через предметы. Игра «Змейка».	1		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.
28	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Птицы и клетка».	1		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях
29	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.
33 34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
35	Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.
36	Организующие команды и приемы с лыжами	1		Строевые упражнения с лыжами
37	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		Строевые упражнения с лыжами
38	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки. Ступающий шаг с палками.	1		Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
39	Попеременный двухшажный ход.	1		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах.
40 41	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты

42 43	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами
44 45	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.
46 47	Инструктаж по ТБ . Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»
48 49 50	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	3		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
51 52	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.
53 54	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.
55 56	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
58 59	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Дыхательная гимнастика
60	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		Совершенствовать разновидности бега и ходьбы.
62 63	Лазание по скалодрому	2		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома
64 65	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы».
66 67	Занятия в спортивном городке	2		Упражнения в спортивном городке
68	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	1		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты.

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 10 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			Сроки	
1	Правила техники безопасности	1		Правила техники безопасности
2	Построение и перестроения по команде.	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3 4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Белочки, собачки». «Вызов номера».	2		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
5 6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки
7 8	Ходьба в колонну друг за другом, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Ходьба по доске, лежащей на полу
9	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	2		Разучить различные упражнения сидя, лежа. Профилактика правильной осанки и плоскостопия,

10	Коррекционная игра «Перемена мест»			выполнение упражнений.
11 12	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	2		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках. По различным поверхностям
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1		Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах слегка продвигаясь вперед
14 15	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку.	2		Разучить прыжки в длину с места (отталкивание и приземление, движение рук).
16	Метание малого мяча в цель размером 2*2 метра. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
17 18	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Метание малого мяча из различных положений
19 20	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка.
21 22	Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
23 24	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	2		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»
25 26	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны	2		Научить перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в

	руки.			стороны руки
27	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Перешагивание через предметы. Игра «Змейка».	1		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.
28	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Птицы и клетка».	1		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях
29	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.
33 34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
35	Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.
36	Организующие команды и приемы с лыжами	1		Строевые упражнения с лыжами
37	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		Строевые упражнения с лыжами
38	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно	1		Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.

	палки. Ступающий шаг с палками.			
39	Попеременный двухшажный ход.	1		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах.
40 41	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты
42 43	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами
44 45	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.
46 47	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»
48 49 50	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	3		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
51 52	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.

53 54	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.
55 56	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
58 59	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Дыхательная гимнастика
60	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		Совершенствовать разновидности бега и ходьбы.
62 63	Лазание по скалодрому	2		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома
64 65	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы».
66 67	Занятия в спортивном городке	2		Упражнения в спортивном городке
68	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	1		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты.

5. Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

~ гимнастические маты
~ гимнастические стенки
~ гимнастические скамейки
~ баскетбольные стойки
~ скалодром
~ спортивный уголок
~ сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

Спортивный инвентарь

~ малые и большие резиновые мячи
~ скакалки, гимнастические палки
~ гимнастические обручи
~ набивные мячи, мячи
~ фитболы
~ эспандеры
~ тренажеры
~ лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
кегли, кубики

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240720

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 19.10.2025 по 19.10.2026