

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2024 г. № 91  
\_\_\_\_\_ А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2024 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
предметной области «Физическая культура»  
для обучающихся 2 класса  
на 2024 – 2025 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения обучающихся 2 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ» (1 вариант).

Она разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

### Общая характеристика учебного предмета.

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

- Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время. Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» во 2 классе отведено по 3 часа в неделю, что составляет 102 часа за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

**Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:**

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

## **Планируемые результаты.**

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

Освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

#### **Личностные результаты обучения в связи с усвоением учебной программы по физической культуре:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Показатели физической подготовленности обучающихся

| Контрольные упражнения  | Уровень   |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|   | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз | 4         | 2-3       | 1         | 10 - 11   | 8 - 9     | 6 - 7     |
| Прыжок в длину с места, см  | 128 – 135 | 119 – 125 | 107 – 118 | 120 – 129 | 116 – 119 | 95 – 115  |
| Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см                                | +4 + 6    | +3 +5     | +1        | +8 +9     | +4 +6     | +2        |
| Бег 30 м с высокого старта, сек   | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м  | 7,30      | 6.45      | 6,12      | 6,23      | 6,52      | 7,37      |

## **Основное содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре:** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

**Гимнастика:** Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. . Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика:**

Теоретические сведения . Правила поведения на уроках легкой атлетики Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену

### **Лыжная и конькобежная подготовка:**

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные 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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка: Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры:**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.



Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

### Программа рассчитана

| Класс | 1ч | 2ч | 3ч | 4ч | итого |
|-------|----|----|----|----|-------|
| 2     | 27 | 21 | 29 | 25 | 102   |

### Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов            | Вид занятий (количество часов) |                       |                      |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|
|       |                                  | Всего                          | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.    | Знания о физической культуре     | 2                              | 2                     | -                    |
| 2.    | Легкая атлетика                  | 25                             | 1                     | 24                   |
| 3.    | Гимнастика                       | 17                             | 1                     | 16                   |
| 4.    | Подвижные игры                   | 18                             | 1                     | 17                   |
| 5.    | Лыжная и конькобежная подготовка | 15                             | 1                     | 14                   |
| 6.    | Гимнастика                       | 10                             | 1                     | 9                    |

|   |                 |     |   |    |
|---|-----------------|-----|---|----|
| 7 | Легкая атлетика | 15  | 1 | 14 |
|   | Итого           | 102 | 8 | 94 |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока   | Тема  | Кол-во часов | Тип урока                  | Дата  | Направления работы при изучении предметного материала   | Основные виды деятельности обучающихся                                | Вид контроля    |
|---|---|--------------|----------------------------|-------|---|---|-----------------|
| <b>Раздел программы Знания о физической культуре – 2 часа</b> |   |              |                            |       |   |   |                 |
| 1   | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | 1            | Урок развивающего контроля | 02.09 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. | Беседа.<br>Тестирование.  | Предварительный |
| 2   | Правила утренней гигиены и их значение для человека.                    | 1            | Урок развивающего контроля | 04.09 | Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью, уточнить значимость соблюдения правил личной гигиены для ценности здоровья                    | Беседа.<br>Тестирование.  | Предварительный |
| <b>Раздел программы Основы знаний-1 час</b>                   |   |              |                            |       |   |   |                 |
| 3   | Легкая атлетика. Сообщение теоретическ                                  | 1            | Урок развивающего контроля | 06.09 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование   | Беседа.<br>Выполнение основных строевых упражнений. Виды перестроения | Предварительный |

|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  | их сведений. Инструктаж по технике безопасности. Одежда и обувь гимнаста. |  |  |  | гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. |  |
|--|---|--|--|--|---|--|

**Раздел программы Легкая атлетика- 24 часа**

|   |                         |   |                |       |  |  |                 |
|---|-------------------------|---|----------------|-------|--|--|-----------------|
| 4 | Ходьба и бег в колонне. | 1 | Урок рефлексии | 09.09 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).<br><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, на носках.<br><b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, на носках. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | Предварительный |
| 5 | Ходьба и бег в колонне. | 1 | Урок рефлексии | 11.09 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и  | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  | Текущий         |

|   |   |   |                |       |   |   |         |
|---|---|---|----------------|-------|---|---|---------|
| 6 | Ходьба и бег в колонне.                   | 1 | Урок рефлексии | 13.09 | <p>дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p> | <p><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Коррекционная игра «Воробьи-вороны».</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, на носках. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».</p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Коррекционная игра «Воробьи-вороны».</p> | Текущий |
| 7 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | 1 | Урок рефлексии | 16.09 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>   | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p><b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Коррекционная игра «Светофор».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Воробьи-вороны».</p>  | Текущий |

|    |   |   |                |       |  |  |                 |
|----|---|---|----------------|-------|--|--|-----------------|
| 8  | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | 1 | Урок рефлексии | 18.09 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук  | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе.<br><b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».<br><b>Повторение.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы. | Текущий         |
| 9  | Непрерывный бег с изменением темпа        | 1 | Урок рефлексии | 20.09 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук  | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу<br><b>Разучивание.</b> Бег на скорость до 30 м.<br><b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».  | Предварительный |
| 10 | Непрерывный бег с изменением темпа        | 1 | Урок рефлексии | 23.09 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами.<br><b>Разучивание.</b> Эстафетный бег. Комплекс ОРУ в кругу.<br><b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».  | Периодический   |
| 11 | Прыжки на                                 | 2 | Урок           | 25.09 | Строевые упражнения, ОРУ,  | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки   | Текущий         |

|    |                      |   |                |       |   |   |         |
|----|----------------------|---|----------------|-------|---|---|---------|
| 12 | двух ногах           |   | рефлексии      | 27.09 | <p>ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p>  | <p>на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, в лево.</p> <p><b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Коррекционная игра «Прыжки по кочкам». Комплекс ОРУ в кругу.</p>  |         |
| 13 | Прыжки на двух ногах | 1 | Урок рефлексии | 30.09 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p> | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Кто дальше». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Коррекционная игра «Прыжки по кочкам».</p> | Текущий |
| 14 | Подпрыгивание вверх  | 1 | Урок рефлексии | 02.10 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p> | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Кто дальше». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p>             | Текущий |

|          |  |   |                             |                |  |  |                 |
|----------|--|---|-----------------------------|----------------|--|--|-----------------|
| 15       | Подпрыгивание вверх                    | 1 | Урок рефлексии              | 04.10          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками.<br><b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра «Парашютисты»            | Текущий         |
| 16<br>17 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 2 | Урок открытия нового знания | 07.10<br>09.10 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.<br><b>Разучивание.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Коррекционная игра «Мишка на льдине».<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. | Предварительный |
| 18       | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Урок рефлексии              | 11.10          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти                            | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.<br><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение».<br><b>Повторение.</b> Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега. Коррекционная игра «Мишка на льдине».                                | Периодический   |
| 19       | Метание                                | 2 | Урок                        | 14.10          | Строевые упражнения, ОРУ,  | <b>Подводящие упражнения.</b> Обучение   | Предварительный |

|    |                                       |   |                        |       |  |   |         |
|----|---------------------------------------|---|------------------------|-------|--|---|---------|
| 20 | места в горизонтальную цель           |   | открытия нового знания | 16.10 | <p>ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти</p>                           | <p>захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.</p>   | Тельный |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель | 1 | Урок рефлексии         | 18.10 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти</p> | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».</p> <p><b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.</p> | Текущий |
| 22 | Метание с места в горизонтальную цель | 1 | Урок рефлексии         | 21.10 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,</p>                  | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.</p> <p><b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением</p>  | Текущий |



|          |                                     |   |                |                |  |  |          |
|----------|-------------------------------------|---|----------------|----------------|--|--|----------|
|          |                                     |   |                |                | внимания, памяти   | расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Снайпер»   |          |
| 23       | Метание с места в вертикальную цель | 1 | Урок рефлексии | 23.10          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Подводящие упражнения.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.<br><b>Разучивание.</b> Метание большого мяча двумя руками из-за головы в парах.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Снайпер».                            | Текущий  |
| 24       | Метание мяча из седа из-за головы   | 1 | Урок рефлексии | 25.10          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук                                    | <b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками<br><b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Совушка Ходьба и бег змейкой.  | Текущий  |
| 25<br>26 | Метание мяча из седа из-за головы   | 2 | Урок рефлексии | 28.10<br>30.10 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук                                    | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.<br><b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из и.п. стоя.<br><b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками<br>Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Совушка». | Текущий  |
| 27       | Метание мяча из седа из-за          | 1 | Урок рефлексии | 01.11          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых   | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.  | Итоговый |

|   |   |   |                             |       |   |   |                 |
|---|---|---|-----------------------------|-------|---|---|-----------------|
|   | головы  |   |                             |       | способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  | <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из и.п. стоя.<br><b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками<br>Комплекс ОРУ с кубиками.<br>Коррекционная игра «Совушка».  |                 |
| <b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b> |   |   |                             |       |   |   |                 |
| 28  | Гимнастика<br>Сообщение теоретических сведений.<br>Инструктаж по технике безопасности | 1 | Урок открытия нового знания | 11.11 | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <b>Беседа</b> «Страховка, самостраховка и помощь при выполнении контрольных упражнений на гимнастических снарядах».<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».<br><b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя. | Предварительный |
| <b>Раздел программы гимнастика – 16 часов</b> |   |   |                             |       |   |   |                 |
| 29  | Коррекция нарушений здоровья  | 1 | Урок открытия нового знания | 13.11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук            | <b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».  | Предварительный |
| 30  | Коррекция нарушений здоровья  | 1 | Урок рефлексии              | 15.11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации                             | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».<br><b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы   | Текущий         |

|          |   |   |                             |                |   |  |                 |
|----------|---|---|-----------------------------|----------------|---|--|-----------------|
| 31<br>32 | Ползание по гимнастический скамейке           | 2 | Урок открытия нового знания | 18.11<br>20.11 | речевой деятельности<br>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей.<br>Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние<br><b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».  | Предварительный |
| 33       | Ползание по гимнастический скамейке           | 1 | Урок рефлексии              | 22.11          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.<br>Коррекционная игра для активизации речевой деятельности               | <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.<br><b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.<br>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»<br><b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками | Текущий         |
| 34<br>35 | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | 2 | Урок рефлексии              | 25.11<br>27.11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.<br>Коррекционная игра для активизации речевой деятельности               | <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью.<br><b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.<br><b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке  | Текущий         |

|    |   |   |                             |       |  |  |                 |
|----|---|---|-----------------------------|-------|--|--|-----------------|
|    |   |   |                             |       |  | на четвереньках.<br>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»  |                 |
| 36 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 1 | Урок рефлексии              | 29.11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»<br><b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.   | Периодический   |
| 37 | Упражнения в равновесии                       | 1 | Урок открытия нового знания | 02.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.<br><b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» | Предварительный |
| 38 | Упражнения в равновесии                       | 1 | Урок рефлексии              | 04.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.               | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»<br><b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.               | Текущий         |
| 39 | Упражнения                                    | 1 | Урок                        | 06.12 | Строевые упражнения, ОРУ,  | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по  | Текущий         |

|    |                  |   |                             |       |  |   |                 |
|----|------------------|---|-----------------------------|-------|--|---|-----------------|
|    | ния в равновесии |   | рефлексии                   |       | ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.  | гимнастической скамейке перешагивая предметы.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.<br><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»  |                 |
| 40 | Опорный прыжок   | 1 | Урок рефлексии              | 09.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.              | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.<br><b>Разучивание.</b> Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»<br><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. | Предварительный |
| 41 | Опорный прыжок   | 1 | Урок открытия нового знания | 11.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.<br><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.<br><b>Повторение.</b> Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»   | Текущий         |
| 42 | Опорный прыжок   | 1 | Урок рефлексии              | 13.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие   | <b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным  | Периодический   |

|   |                                       |   |                             |       |  |   |                 |
|---|---------------------------------------|---|-----------------------------|-------|--|---|-----------------|
|   |                                       |   |                             |       | <p>силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p>  | <p>способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»</p> |                 |
| 43  | Кувырок вперед                        | 1 | Урок рефлексии              | 16.12 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p> | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Наклоны сидя. Перекаты в группировке.</p> <p><b>Разучивание.</b> Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Игра «Космонавты»</p>  | Периодический   |
| 44  | Кувырок вперед                        | 1 | Урок рефлексии              | 18.12 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p> | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Наклоны сидя. Перекаты в группировке.</p> <p><b>Разучивание.</b> Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Игра «Космонавты»</p>  | Итоговый        |
| <b>Раздел программы Основы знаний – 1 час</b> |                                       |   |                             |       |  |   |                 |
| 45  | Подвижные игры. Сообщение теоретическ | 1 | Урок открытия нового знания | 20.12 | <p>Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь.</p>   | <p><b>Беседа.</b> Виды игр.</p> <p><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно». Игровое упражнение «Задуй свечу».</p>  | Предварительный |

|                                       |   |   |                             |                |  |   |                 |
|---------------------------------------|---|---|-----------------------------|----------------|--|---|-----------------|
|                                       | их сведений. Инструктаж по технике безопасности |   |                             |                | Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.                                    | <b>Повторение.</b> Комбинация кувырков вперед   |                 |
| <b>Раздел программы Игры-17 часов</b> |   |   |                             |                |  |   |                 |
| 46                                    | Подвижные игры на развитие внимания             | 1 | Урок открытия нового знания | 23.12          | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.                          | <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Два Мороза»<br><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»  | Предварительный |
| 47                                    | Подвижные игры на развитие внимания             | 1 | Урок рефлексии              | 25.12          | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Светофор»<br><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»,<br>Коррекционная игра «К своим флажкам» | Текущий         |
| 48                                    | Подвижные игры на развитие внимания             | 1 | Урок открытия нового знания | 27.12          | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Воробьи-вороны»<br><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»                                    | Текущий         |
| 49<br>50                              | Подвижные игры с бегом и прыжками.              | 2 | Урок рефлексии              | 10.01<br>13.01 | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                       | <b>Разучивание.</b> Игра «Ловля парами»<br><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Паровозик». Игра «К своим флажкам», «Светофор»              | Текущий         |

|          |                                    |   |                |                |   |  |         |
|----------|------------------------------------|---|----------------|----------------|---|--|---------|
|          |                                    |   |                |                | Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.   |  |         |
| 51       | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | Урок рефлексии | 15.01          | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»<br><b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Паровозик»  | Текущий |
| 52<br>53 | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 2 | Урок рефлексии | 17.01<br>20.01 | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Перебежки в парах»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»   | Текущий |
| 54       | «Школа мяча»                       | 1 | Урок рефлексии | 22.01          | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук                                     | <b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.<br><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку». | Текущий |



|          |              |   |                |                |  |  |         |
|----------|--------------|---|----------------|----------------|--|--|---------|
| 55<br>56 | «Школа мяча» | 2 | Урок рефлексии | 24.01<br>27.01 | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br><b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. | Текущий |
| 57       | «Школа мяча» | 1 | Урок рефлексии | 29.01          | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.                   | <b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками.<br><b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).<br>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».<br><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.               | Текущий |
| 58       | «Школа мяча» | 1 | Урок рефлексии | 31.01          | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.                   | <b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».<br><b>Повторение.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».  | Текущий |
| 59       | Подвижные    | 2 | Урок           | 03.02          | Развитие скоростных и  | <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча   | Текущий |

|          |   |   |                |                |  |   |          |
|----------|---|---|----------------|----------------|--|---|----------|
| 60       | игры с метанием, передачей и ловлей мяча.           |   | рефлексии      | 05.02          | координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.                       | вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»<br><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».   |          |
| 61<br>62 | Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча. | 2 | Урок рефлексии | 07.02<br>10.02 | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | <b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от головы двумя руками о стену.<br><b>Разучивание.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка» | Итоговый |

**Раздел программы :Основы знаний-1час**

|    |   |   |                            |       |   |                      |                 |
|----|---|---|----------------------------|-------|---|----------------------|-----------------|
| 63 | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной | 1 | Урок развивающего контроля | 12.02 | Правила поведения во время уроков лыжной подготовки. Основные виды ходов на лыжах. повороты и перестроения. | Беседа, тестирование | Предварительный |
|----|---|---|----------------------------|-------|---|----------------------|-----------------|

подготовки  
. Основные  
части  
конька.  
Предупреж  
дение  
травм и  
обморожен  
ий при  
занятиях на  
коньках.

**Раздел программы: Лыжная и конькобежная подготовка-14 часов**

|          |                            |   |                            |                |  |  |         |
|----------|----------------------------|---|----------------------------|----------------|--|--|---------|
| 64<br>65 | Выполнение строевых команд | 2 | Урок развивающего контроля | 14.02<br>17.02 | Строевые упражнения в строю. Коррекционные подводящие игры.          | Подводящие упражнения. Разучивание игр: «Лыжи-на снег!», «Лыжи-к ноге!», «Лыжи-скрепить!»<br>Разучивание. Строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь», «Напра-во!», «Нале-во!»<br>Повторение. Выполнение строевых команд | Текущий |
| 66<br>67 | Виды спусков               | 2 | Урок развивающего контроля | 19.02<br>21.02 | Обучение технике спуска в низкой стойке                              | Подводящие упражнения. Выполнить посадку лыжника в основной низкой стойке. Правильное положение палок при спуске.<br>Разучивание. Техника спуска в низкой стойке<br>Повторение. Выполнение спуска в низкой стойке    | Текущий |
| 68<br>69 | Передвижение на лыжах      | 2 | Урок развивающего контроля | 26.02<br>28.02 | Обучение технике скользящего шага. Выполнение подводящих упражнений. | Подводящие упражнения. Координация движений руками и ногами. Игра «Руки, ноги, палки»<br>Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом»<br>Повторение. Передвижение  | Текущий |

|          |                                  |   |                            |                |  |  |          |
|----------|----------------------------------|---|----------------------------|----------------|--|--|----------|
|          |                                  |   |                            |                |  | передвижения с соблюдением координации рук и ног   |          |
| 70<br>71 | Виды подъемов                    | 2 | Урок развивающего контроля | 03.03<br>05.03 | Обучение технике подъема «елочкой», «лесенкой» | Подводящие упражнения. Правильное разведение носков и постановка ног. Опора на палки сзади<br>Разучивание. Техника подъема «елочкой», «лесенкой»<br>Повторение. Выполнение подъемов в гору под углом 15%               | Текущий  |
| 72<br>73 | Торможение плугом                | 2 | Урок развивающего контроля | 07.03<br>12.03 | Обучение технике торможения «плугом»           | Подводящие упражнения. Правильная постановка рук и ног, наклон тела. Игра «Кто дальше»<br>Разучивание. Техники торможения «плугом»<br>Повторение. Выполнение торможения «плугом»                                       | Текущий  |
| 74<br>75 | Снятие и одевание коньков        | 2 | Урок развивающего контроля | 14.03<br>17.03 | Обучение снятию и одеванию коньков             | Подводящие упражнения. Удерживание коньков в руках, правильное зашнуровывание и расшнуровывание шнурков в коньках<br>Разучивание. Обучение снятию и одеванию коньков<br>Повторение. Снятие и одевание коньков          | Текущий  |
| 76<br>77 | Приседания; удержание равновесия | 2 | Урок развивающего контроля | 19.03<br>21.03 | Приседания и удержание равновесия              | Подводящие упражнения. Основная стойка. Наклон туловища 45-50%, сгибание ног в коленных суставах. Упражнение «Юнга»<br>Разучивание. Приседания и удержание равновесия<br>Повторение. Приседания и удержание равновесия | Итоговый |

**Раздел программы основы знаний – 1 час**

|  |  |   |                                      |                |  |   |                      |  |
|--|--|---|--------------------------------------|----------------|--|---|----------------------|--|
| 78   | Гимнастика<br>Сообщение<br>теоретиче-<br>ских<br>сведений.<br>Инструктаж<br>по технике<br>безопас-<br>ности. | 1 | Урок<br>открытия<br>нового<br>знания | 31.03          | Гимнастическое<br>оборудование: название,<br>назначение, техника<br>безопасности, страховка.<br>Значение физических<br>упражнений, питания и<br>закаливания в жизни<br>человека.                         | <b>Беседа.</b><br><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по<br>кругу и змейкой.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со<br>скакалками.<br><b>Повторение.</b> Дыхательные<br>упражнения «Воздушный шар»,<br>«Окно-дверь». Игра «Ловишки-<br>хвостики».                      | Предвари-<br>тельный |  |
| <b>Раздел программы гимнастика – 8 часов</b> |  |   |                                      |                |  |   |                      |  |
| 79<br>80                                     | Корригиру<br>ющие<br>упражнения  | 2 | Урок<br>открытия<br>нового<br>знания | 02.04<br>04.04 | Строевые упражнения, ОРУ,<br>ходьба и бег. Коррекция<br>двигательных нарушений.<br>Развитие гибкости.<br>Коррекционная игра для<br>активизации психических<br>процессов: восприятия,<br>внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Корригирующие<br>упражнения для укрепления мышц<br>спины и живота. Коррекционная игра<br>«Нос, пол, потолок»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со<br>скакалками  | Предвари-<br>тельный |  |
| 81   | Корригиру<br>ющие<br>упражнения  | 1 | Урок<br>рефлексии                    | 07.04          | Строевые упражнения, ОРУ,<br>ходьба и бег. Коррекция<br>двигательных нарушений.<br>Развитие гибкости.<br>Коррекционная игра для<br>активизации психических<br>процессов: восприятия,<br>внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Корригирующие<br>упражнения для развития мышц рук и<br>плечевого пояса; мышц ног.<br><b>Повторение.</b> Корригирующие<br>упражнения для укрепления мышц<br>спины и живота. Комплекс ОРУ со<br>скакалками. Коррекционная игра<br>«Нос, пол, потолок» | Текущий              |  |
| 82   | Ползание   | 1 | Урок<br>открытия<br>нового<br>знания | 09.04          | Строевые упражнения, ОРУ,<br>ходьба и бег. Развитие<br>ритмической способности.<br>Коррекционная игра для<br>развития речевой<br>деятельности, способности к<br>звукоподражанию.                         | <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание<br>под дугами на четвереньках.<br><b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на<br>четвереньках на заданное расстояние в<br>сочетании с ходьбой.<br>Коррекционная игра «Лохматый пес».<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под       | Предвари-<br>тельный |  |

|   |                         |   |                             |                |  |  |                 |
|---|-------------------------|---|-----------------------------|----------------|--|--|-----------------|
|   |                         |   |                             |                |  | музыкальное сопровождение.<br>Дыхательные упражнения.  |                 |
| 83<br>84                                      | Ползание                | 1 | Урок рефлексии              | 11.04<br>14.04 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений<br>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.                            | <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках.<br><b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.<br>Коррекционная игра «Лохматый пес»  | Периодический   |
| 85<br>86                                      | Упражнения в равновесии | 2 | Урок открытия нового знания | 16.04<br>18.04 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений.<br>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.<br>Коррекционная игра «Кот и воробьи»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.                  | Предварительный |
| 87  | Упражнения в равновесии | 1 | Урок рефлексии              | 21.04          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.                              | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.<br><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.<br>Коррекционная игра «Кот и воробьи» | Итоговый        |
| <b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b> |                         |   |                             |                |  |  |                 |
| 88  | Легкая атлетика.Со      | 1 | Урок развиваю-              | 23.04          | Правила поведения на уроках легкой атлетики,   | <b>Беседа.</b><br><b>Подводящие упражнения.</b>  | Предварительный |

|  |   |   |                             |                |  |  |                 |
|--|---|---|-----------------------------|----------------|--|--|-----------------|
|  | общение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности. |   | щего контроля               |                | оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | Построение в одну шеренгу. <b>Разучивание.</b> Построение и перестроение. Ходьба с заданиями. ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».  |                 |
| <b>Раздел программы легкая атлетика – 11 часов</b> |   |   |                             |                |  |  |                 |
| 89<br>90   | Чередование бега и ходьбы на расстоянии                             | 2 | Урок открытия нового знания | 25.04<br>28.04 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.  | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании.<br><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»<br><b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» | Предварительный |
| 91<br>92   | Чередование бега и ходьбы на расстоянии                             | 2 | Урок открытия нового знания | 30.04<br>05.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве   | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании.<br><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»<br><b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.  |                 |

|          |                 |   |                             |       |   |  |               |
|----------|-----------------|---|-----------------------------|-------|---|--|---------------|
|          |                 |   |                             |       |   | Комплекс ОРУ в движении.<br>Коррекционная игра «Бездомный заяц»  |               |
| 93       | Быстрый бег.    | 1 | Урок открытия нового знания | 07.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.<br><b>Разучивание.</b> Челночный бег.<br>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.   | Текущий       |
| 94       | Быстрый бег     | 1 | Урок рефлексии              | 12.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию в парах.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу.<br><b>Повторение.</b> Бег по команде.<br>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».   | Периодический |
| 95       | Прыжки в длину. | 1 | Урок рефлексии              | 14.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.<br>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.<br><b>Разучивание.</b> Прыжки в длину с небольшого разбега.<br><b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». | Текущий       |
| 96<br>97 | Прыжки в длину  | 2 | Урок рефлексии              | 19.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног,  | <b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.<br><b>Разучивание.</b> Прыжки в длину с  | Текущий       |



|           |                              |   |   |                             |                |   |   |                 |
|-----------|------------------------------|---|---|-----------------------------|----------------|---|---|-----------------|
| 98        | Прыжки в высоту              | в | 1 | Урок рефлексии              | 21.05          | <p>координационных способностей.<br/>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p> | <p>небольшого разбега.<br/><b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p><b>Разучивание.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».</p> <p><b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> | Текущий         |
| 99<br>100 | Прыжки в высоту.             | в | 2 | Урок рефлексии              | 23.05<br>26.05 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p>  | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p><b>Разучивание.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».</p> <p><b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>  | Периодический   |
| 101       | Метание с места на дальность | с | 1 | Урок открытия нового знания | 28.05          | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра для</p>   | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p>  | Предварительный |

|     |                              |   |                |   |  |               |
|-----|------------------------------|---|----------------|---|--|---------------|
|     |                              |   |                | развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.   | Коррекционная игра «Мышка и огуречики».<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу.  |               |
| 102 | Метание с места на дальность | 1 | Урок рефлексии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | <b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.<br><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». | Периодический |

## Описание материально-технического обеспечения

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ» представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр ( лент, веревочек и т.д.).

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.

#### Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2024 г. № 91  
А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
предметной области «Физическая культура»  
для обучающихся 3 класса  
на 2024 – 2025 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения обучающихся 3 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ» (1 вариант).

Она разработана на основе:

- 1.Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
- 2.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- 3.Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
- 4.Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 5.Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 6.Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

### Общая характеристика учебного предмета

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

- Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд

конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время. Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» в 3 классе отведено по 3 часа в неделю, что составляет 102 часа за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

**Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:**

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

Освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

#### **Личностные результаты обучения в связи с усвоением учебной программы по физической культуре:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;



- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Показатели физической подготовленности обучающихся

| Контрольные упражнения  | Уровень   |          |           |           |           |           |
|---|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | высокий   | средний  | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|   | Мальчики  |          |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз | 6         | 4-5      | 2         | 12-13     | 10-11     | 6         |
| Прыжок в длину с места, см  | 130– 135  | 128– 129 | 107 -118  | 125 – 130 | 119 – 120 | 105       |
| Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см                                | +6+ 8     | +4+5     | +3        | +9 +11    | +5+8      | +4        |
| Бег 30 м с высокого старта, сек   | 4,5 – 5,0 | 5,8– 5,9 | 7,0 – 7,2 | 6,3 – 6,1 | 5,0 – 6.5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м  | 5,0       | 5,30     | 6,30      | 5,30      | 6,0       | 6,30      |

## Основное содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре:** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

**Гимнастика:** Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. . Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика:**

Теоретические сведения . Правила поведения на уроках легкой атлетики Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену

#### **Лыжная и конькобежная подготовка:**

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные 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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка: Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### **Игры:**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал. Подвижные игры :Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

#### Программа рассчитана

| <b>Класс</b> | <b>1ч</b> | <b>2ч</b> | <b>3ч</b> | <b>4ч</b> | <b>итого</b> |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 3            | 27        | 21        | 29        | 25        | 102          |

### Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов            | Вид занятий (количество часов) |                       |                      |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|
|       |                                  | Всего                          | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.    | Знания о физической культуре     | 2                              | 2                     | -                    |
| 2.    | Легкая атлетика                  | 25                             | 1                     | 24                   |
| 3.    | Гимнастика                       | 17                             | 1                     | 16                   |
| 4.    | Лыжная и конькобежная подготовка | 18                             | 1                     | 17                   |
| 5.    | Подвижные игры                   | 18                             | 1                     | 17                   |
| 5.    | Гимнастика                       | 9                              | 1                     | 8                    |
| 7.    | Легкая атлетика                  | 13                             | 1                     | 12                   |
|       | Итого                            | 102                            |                       |                      |



### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока   | Тема  | Кол-во часов | Тип урока                  | Дата  | Направления работы при изучении предметного материала  | Основные виды деятельности обучающихся                                | Вид контроля    |
|---|---|--------------|----------------------------|-------|--|---|-----------------|
| <b>Раздел программы Знания о физической культуре – 2 часа</b> |   |              |                            |       |  |   |                 |
| 1   | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).                       | 1            | Урок развивающего контроля | 02.09 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.  | Беседа.<br>Тестирование.  | Предварительный |
| 2   | Правила утренней гигиены и их значение для человека.  | 1            | Урок развивающего контроля | 04.09 | Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью, уточнить значимость соблюдения правил личной гигиены для ценности здоровья   | Беседа.<br>Тестирование.  | Предварительный |
| <b>Раздел программы основы знаний-1 час</b>                   |   |              |                            |       |  |   |                 |
| 3   | Легкая атлетика. Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности. Одежда | 1            | Урок развивающего контроля | 06.09 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности | Беседа.<br>Выполнение основных строевых упражнений. Виды перестроения | Предварительный |

|  |   |   |                |       |   |   |                 |
|--|---|---|----------------|-------|---|---|-----------------|
|  | и обувь гимнаста  |   |                |       | ориентирования в пространстве.<br>Предварительный контроль физической подготовленности.   |   |                 |
| <b>Раздел программы Легкая атлетика- 24 часа</b> |   |   |                |       |   |   |                 |
| 4  | Техника старта – бег по прямой.<br>П/и:<br>«Пустое место»                     | 1 | Урок рефлексии | 09.09 | Создать условия для освоения техники старта и бег по прямой;<br>Развивать внимание и технику отталкивания при старте;<br>Осваивать технику специальных двигательных действий (ускорения, прыжки, бег) | Демонстрировать технику старта;<br>-выполнять разгон и бег по прямой после старта;<br>-концентрировать внимание на старте;<br>-владеть двигательными качествами по л/а;<br>-организовывать и проводить п/игру среди сверстников       | Предварительный |
| 5  | Техника старта и ускорения на 20 и 30м.<br>Правила бега в парах по дистанции. | 1 | Урок рефлексии | 11.09 | Учить технике старта и технике ускорения на короткие дистанции до 20 и 30м;<br>-определить уровень быстроты в беге на 30м с учетом времени;<br>-совершенствовать                                      | Выполнять технику старта в беге;<br>-демонстрировать технику разгона на короткие дистанции до 30м;<br>-проявлять быстроту, ловкость, точность движений в спецбеговых упражнениях;<br>-соблюдать и выполнять правила бега по дистанции | Текущий         |

|   |  |   |                |       |   |  |         |
|---|--|---|----------------|-------|---|--|---------|
| 6 | Техника бега на 300 м. Правила старта и финиширования.                           | 1 | Урок рефлексии | 13.09 | <p>физические и двигательные качества;</p> <p>-осваивать правила бега по дистанции</p> <p>Учить технике бега на 300 м;</p> <p>-провести диалог о правилах бега по дистанции;</p> <p>-определить уровень развития выносливости на время в беге на 300м;</p> <p>-развивать специальную выносливость на средние дистанции;</p> <p>-развивать дыхательную систему организма детей</p> | <p>Демонстрировать технику старта;</p> <p>-выполнять двигательные действия по сигналу;</p> <p>-соблюдать правила бега по дистанции;</p> <p>-осваивать технику дыхания по дистанции;</p> <p>-определять уровень своей физической подготовки через полученный результат;</p> <p>-знать нормативные показатели физической подготовки данного возраста</p> | Текущий |
| 7 | Тестирование общей физической подготовки: бег 300 м.                             | 1 | Урок рефлексии | 16.09 | <p>Проведение комплекса упражнений разминки;</p> <p>-проведение спецбеговых упражнений разминки;</p> <p>-определить высокий, средний, низкий показатели по тестированию в беге 300 м</p>  | <p>Проводить комплекс упражнений разминки;</p> <p>-организовать проведение спецбеговых упражнений разминки на гибкость и скорость;</p> <p>-демонстрировать скоростные и силовые качества в беге на 300 м.</p>  | Текущий |
| 8 | Техника шага, бега, прыжка. Освоение частоты бега через препятствия с изменением | 1 | Урок рефлексии | 18.09 | <p>Обучить технике частоты шага, бега, прыжка с помощью предмета;</p> <p>-совершенствовать технику отталкивания и приземления на одну ногу;</p> <p>-организовать п/игру на прыгучесть;</p>  | <p>Показывать технику отталкивания и приземления с одной ноги на другую, не касаясь предметов в равновесии;</p> <p>-демонстрировать скорость перемещения через предметы;</p> <p>-преодолевать препятствия различного уровня (простой/ сложный);</p> <p>-организовать п/игру на прыгучесть</p>  | Текущий |

|          |  |   |                |                |  |   |                 |
|----------|--|---|----------------|----------------|--|---|-----------------|
|          | скорости движения  |   |                |                |  |   |                 |
| 9        | Непрерывный бег с изменением темпа   | 1 | Урок рефлексии | 20.09          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук        | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу<br><b>Разучивание.</b> Бег на скорость до 30 м.<br><b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». | Предварительный |
| 10       | Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» правой, левой, рукой. | 1 | Урок рефлексии | 23.09          | Обучить технике метания мяча в цель и на дальность способом «из-за плеча» правой, левой рукой;<br>-освоить технику стойки метания малого мяча;<br>Выполнить комплекс упражнений на плечевой пояс;<br>-организовать п/игры «Вышибалы» | Демонстрировать технику метания на дальность и в цель;<br>-выполнять технику стойки метателя;<br>-знают правила п/игры «Вышибалы»;<br>-проводят п/игру среди сверстников, соблюдают правила игры  | Периодический   |
| 11<br>12 | Техника челночного бега 3×10 м   | 2 | Урок рефлексии | 25.09<br>27.09 | Освоить технику бега с изменением направления движения с кубиками;   | Демонстрировать технику челночного бега на высокой скорости;<br>-определять уровень физической  | Текущий         |

|    |  |   |                   |       |  |  |         |
|----|--|---|-------------------|-------|--|--|---------|
| 13 | с кубиками.<br>П/игра:<br>«Займи<br>пустое<br>место!»<br><br>Прыжки на<br>двух ногах | 1 | Урок<br>рефлексии | 30.09 | -выполнить челночный бег с<br>учетом времени;<br>-определить уровень<br>развития координации<br>движений и быстроты;<br>-разучить п/игру на развитие<br>быстроты;<br>Строевые упражнения, ОРУ,<br>ходьба и бег. Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей ног,<br>координационных<br>способностей.<br>Коррекционная игра для<br>формирования способности<br>вести совместные действия с<br>партнером, развитие<br>точности движений. | подготовки через нормативные<br>показатели по возрасту;<br>-организовывать п/игру на развитие<br>быстроты<br><br><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки<br>вверх из глубокого приседа.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с<br>флажками. Коррекционная игра «Кто<br>дальше». Ходьба приставным шагом с<br>приседанием.<br><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из<br>глубокого приседа на мягкое покрытие<br>h- 20 см. Коррекционная игра<br>«Прыжки по кочкам». | Текущий |
| 14 | Прыжковые<br>упражнения<br>: прыжок в<br>высоту с<br>прямого<br>разбега              | 1 | Урок<br>рефлексии | 02.10 | Выполнение прыжков: на<br>месте (на одной, на двух, с<br>поворотами вправо, влево); с<br>продвижением вперед и<br>назад (толчком одной,<br>двумя); левым, правым<br>боком (толчком двумя;) в<br>длину и в высоту с места<br>(толчком двумя)  | <b>Выполнять</b> беговые упражнения в<br>игровой и соревновательной<br>деятельности;<br>-демонстрировать технику прыжковых<br>упражнений в стандартных условиях  | Текущий |
| 15 | Эстафетный<br>бег в парах  | 1 | Урок<br>рефлексии | 04.10 | Объяснить и показать<br>технику встречной эстафеты;<br>-разучить технику имитации<br>передачи эстафеты;<br>-совершенствовать технику   | Демонстрировать технику встречной<br>эстафеты;<br>соблюдать правила бега по дистанции<br>в парах;<br>-организовать п/игру на внимание  | Текущий |

|          |   |   |                             |                |   |   |                 |
|----------|---|---|-----------------------------|----------------|---|---|-----------------|
| 16<br>17 | Освоение прыжка в длину с места.<br>П/игра: «Перегонки через скакалку!» | 2 | Урок открытия нового знания | 07.10<br>09.10 | передачи эстафеты в медленном (быстром) темпе движения;<br>-выполнять эстафетный бег в соревновательной форме в парах<br>Разучить комплекс упражнений со скакалкой;<br>-повторить технику прыжка в длину с места;<br>-выполнить замер прыжка и определить уровень прыгучести на оценку;<br>-развивать быстроту по дистанции через скакалку; | Проводить комплекс разминки со скакалкой;<br>-выполнять технику прыжка в длину с места;<br>-определять уровень прыгучести в соответствии с ГТО;<br>-демонстрировать физические качества быстроты через прыжки со скакалкой в парах;   | Предварительный |
| 18       | Прыжки с высоты с мягким приземлением.                                  | 1 | Урок рефлексии              | 11.10          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.<br>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти  | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.<br><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение».<br><b>Повторение.</b> Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега. Коррекционная игра «Мишка на льдине». | Периодический   |
| 19<br>20 | Метание с места в горизонтальную цель                                   | 2 | Урок открытия нового знания | 14.10<br>16.10 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.<br>Коррекционная игра для   | <b>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.<br><b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.  | Предварительный |

|    |  |   |                |       |   |  |         |
|----|--|---|----------------|-------|---|--|---------|
|    |  |   |                |       | активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти   | <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.  |         |
| 21 | Тестирование контрольных упражнений : прыжок в длину с места, бег на 30 м        | 1 | Урок рефлексии | 18.10 | Проведение комплекса упражнений разминки;<br>-проведение спецбеговых упражнений разминки;<br>-выполнить тестирование прыжок с места;<br>Определить высокий, средний, низкий показатели по тестированию 30 м | Проводить комплекс упражнений разминки;<br>-организовать проведение спецбеговых упражнений разминки на гибкость и скорость;<br>-демонстрировать скоростно-силовые качества в прыжке с места и в беге на короткие дистанции 30 м        | Текущий |
| 22 | Техника бега с изменением направления движения. Комбинированная эстафета на 30м. | 1 | Урок рефлексии | 21.10 | Совершенствовать двигательные качества (бег, повороты, перемещения, перенос предметов) в комбинированной эстафете на 30 м;<br>-развивать быстроту, внимание, ловкость, ориентировку в пространстве;         | Демонстрировать бег с изменением направления движения («маятник», «змейка», «круговое движение»);<br>-выполнять двигательные действия на быстроту, ловкость, внимание, ориентировку в пространстве в комбинированной эстафете на 30 м; | Текущий |
| 23 | Техника бега с изменением направления движения. Комбинированная эстафета на 30м. | 1 | Урок рефлексии | 23.10 | Совершенствовать двигательные качества (бег, повороты, перемещения, перенос предметов) в комбинированной эстафете на 30 м;<br>-развивать быстроту, внимание, ловкость, ориентировку в пространстве;         | Демонстрировать бег с изменением направления движения («маятник», «змейка», «круговое движение»);<br>-выполнять двигательные действия на быстроту, ловкость, внимание, ориентировку в пространстве в комбинированной эстафете на 30 м; | Текущий |

|   |   |   |                             |                |   |  |                 |
|---|---|---|-----------------------------|----------------|---|--|-----------------|
| 24  | Метание мяча из седа из-за головы               | 1 | Урок рефлексии              | 25.10          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками<br>Комплекс ОРУ с кубиками.<br>Коррекционная игра «Совушка Ходьба и бег змейкой.   | Текущий         |
| 25<br>26                                      | Метание мяча из седа из-за головы               | 2 | Урок рефлексии              | 28.10<br>30.10 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.<br>Метание набивного мяча из и.п. стоя.<br>Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками<br>Комплекс ОРУ с кубиками.<br>Коррекционная игра «Совушка». | Текущий         |
| 27  | Метание мяча из седа из-за головы               | 1 | Урок рефлексии              | 01.11          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.<br>Метание набивного мяча из и.п. стоя.<br>Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками<br>Комплекс ОРУ с кубиками.<br>Коррекционная игра «Совушка». | Итоговый        |
| <b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b> |   |   |                             |                |   |  |                 |
| 28  | Гимнастика<br>Сообщение теоретических сведений. | 1 | Урок открытия нового знания | 11.11          | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви   | «Страховка, самостраховка и помощь при выполнении контрольных упражнений на гимнастических снарядах». Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра   | Предварительный |



|   |   |   |                             |                |   |   |                 |
|---|---|---|-----------------------------|----------------|---|---|-----------------|
|   | Инструктаж по технике безопасности  |   |                             |                | гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук   | «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.   |                 |
| <b>Раздел программы гимнастика – 16 часов</b> |   |   |                             |                |   |   |                 |
| 29  | Коррекция нарушений здоровья  | 1 | Урок открытия нового знания | 13.11          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук        | Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы<br>Комплекс ОРУ со скакалками.<br>Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».                        | Предварительный |
| 30  | Строевые действия в шеренге и колонне. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). П/и: «Перемена мест» «Быстрые движения!» | 1 | Урок рефлексии              | 15.11          | Разучить приемы построения в шеренгу и колонну;<br>-разучить приемы перестроения в 1, 2 шеренги;<br>-учить фигурной маршировке по залу;<br>-организовать обучающихся на п/и по выбору | Выполняют способы построения в шеренгу и колонну;<br>-выполняют приемы перестроения в 1, в 2 шеренги;<br>-демонстрируют технику маршировки;<br>-проводят п/и по правилам игры | Текущий         |
| 31<br>32                                      | Тестирование контрольных  | 2 | Урок открытия нового знания | 18.11<br>20.11 | Выявить показатели уровня физической подготовки на гибкость и скоростную выносливость по предмету   | Организовывать специальную разминку на гибкость и прыгучесть;<br>-организовывать проведение тестирования по гимнастике;   | Предварительный |

|          |  |   |                   |                |  |  |         |
|----------|--|---|-------------------|----------------|--|--|---------|
|          | упражнени<br>й: наклон<br>туловища<br>вперед из<br>положения<br>сед ноги<br>врозь,<br>прыжки<br>через<br>скакалку за<br>1 мин. |   |                   |                | гимнастика   | -знать свой уровень физической<br>подготовки<br>-адекватно воспринимать оценку<br>учителя;   |         |
| 33       | Ползание<br>по<br>гимнастиче<br>ский<br>скамейке   | 1 | Урок<br>рефлексии | 22.11          | Строевые упражнения, ОРУ,<br>ходьба и бег. Развитие<br>координационных и силовых<br>способностей.<br>Коррекционная игра для<br>активизации речевой<br>деятельности | Ползание по гимнастический<br>скамейке на животе подтягиваясь<br>поочередно правой, левой рукой с<br>помощью Ползание по<br>гимнастический скамейке на животе<br>подтягиваясь поочередно правой,<br>левой рукой самостоятельно.<br>Комплекс ОРУ под музыкальное<br>сопровождение. Коррекционная игра<br>«Два мороза» Ползание по<br>гимнастический скамейке на животе<br>подтягиваясь двумя руками | Текущий |
| 34<br>35 | Комплекс<br>ФУ на<br>стопу с<br>предметам<br>и<br>(карандаш<br>+ бумага А-<br>4). П/и:<br>«Удочка!»                            | 2 | Урок<br>рефлексии | 25.11<br>27.11 | Учить комплексу<br>упражнений на стопы с<br>предметами;<br>-развивать равновесие и<br>устойчивое внимание;<br>-провести п/игру на<br>прыгучесть                    | Знать, какую обувь выбирать для<br>предупреждения плоскостопия;<br>-выполнять комплекс упражнений с<br>предметами на стопы ног;<br>-демонстрировать технику равновесия<br>в упражнениях на стопы;<br>-организовать п/игру на прыгучесть и<br>быстроту  | Текущий |

|    |  |   |                             |       |   |   |                 |
|----|--|---|-----------------------------|-------|---|---|-----------------|
|    | «Шишки, желуди, орехи!»  |   |                             |       |   |   |                 |
| 36 | Техника висов на низкой перекладине. Подводящие упражнения на овладение подтягивания. Вис на согнутых руках, кто дольше! | 1 | Урок рефлексии              | 29.11 | Разучить комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса;<br>-разучить комплекс подводящих упражнений на технику подтягивания;<br>-провести п/и «Кто дольше провесит» | Выполнять комплекс упражнений на верхний плечевой пояс;<br>-выполнять комплекс подводящих упражнений;<br>-организовать на п/и, соблюдая правила игры  | Периодический   |
| 37 | Упражнения в равновесии  | 1 | Урок открытия нового знания | 02.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.                | Ходьба по веревке, руки в стороны. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» | Предварительный |
| 38 | Техника группировки и перекаты в группировке.  | 1 | Урок рефлексии              | 04.12 | Учить технике положения группировка и перекаты в группировке;<br>-развивать мышцы спины, шеи;<br>-организовать поведение п/и на быстроту и ловкость                                   | Выполняют технику положения группировки и перекаты в группировке;<br>-выполняют статические упражнения на мышцы спины и шеи;<br>-организовать проведение п/и на ловкость и координацию;   | Текущий         |

|    |  |   |                             |       |   |  |                 |
|----|--|---|-----------------------------|-------|---|--|-----------------|
| 39 | Техника стойки на лопатках с выходом на полу-шпагат. | 1 | Урок рефлексии              | 06.12 | Учить технике стойки на лопатках с выходом на полу-шпагат;<br>-укреплять мышцы спины и шеи;<br>-развивать быстроту и ориентировку в пространстве через п/игры         | Демонстрировать технику стойки на лопатках с выходом на полу-шпагат;<br>-проводить комплексы упражнений на мышцы спины и шеи;<br>-организовывать п/игры среди сверстников по правилам  | Текущий         |
| 40 | Опорный прыжок                                       | 1 | Урок рефлексии              | 09.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.                 | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.<br>Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»<br>Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. | Предварительный |
| 41 | Опорный прыжок                                       | 1 | Урок открытия нового знания | 11.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.<br>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.<br>Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.<br>Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»   | Текущий         |
| 42 | Опорный прыжок                                       | 1 | Урок рефлексии              | 13.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.<br>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Опорный прыжок, перелезание через коня.<br>Коррекционная игра «Ниточка и                | Периодический   |

|  |   |   |                             |       |   |  |                 |
|--|---|---|-----------------------------|-------|---|--|-----------------|
| 43   | Кувырок вперед  | 1 | Урок рефлексии              | 16.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.<br>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | иглочка»<br>Наклоны сидя. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Комплекс ОРУ с гантелями. Игра «Космонавты» | Периодический   |
| 44   | Кувырок вперед  | 1 | Урок рефлексии              | 18.12 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.<br>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Наклоны сидя. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Комплекс ОРУ с гантелями. Игра «Космонавты»             | Итоговый        |
| <b>Раздел программы: основы знаний-1 час</b> |   |   |                             |       |   |  |                 |
| 45   | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной | 1 | Урок открытия нового знания | 20.12 | Правила поведения во время уроков лыжной подготовки. Основные виды ходов на лыжах. повороты и перестроения.   | Беседа. Тестирование   | Предварительный |

подготовки  
. Основные  
части  
конька.  
Предупреж  
дение  
травм и  
обморожен  
ий при  
занятиях на  
коньках.

**Раздел программы: лыжная и конькобежная подготовка-17 часов**

|          |                            |   |                             |                |  |  |         |
|----------|----------------------------|---|-----------------------------|----------------|--|--|---------|
| 46<br>47 | Выполнение строевых команд | 2 | Урок открытия нового знания | 23.12<br>25.12 | Строевые упражнения в строю. Коррекционные подводящие игры.          | Подводящие упражнения. Разучивание игр: «Лыжи-на снег!», «Лыжи-к ноге!», «Лыжи-скрепить!»<br>Разучивание. Строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь», «Напра-во!», «Нале-во!»<br>Повторение. Выполнение строевых команд       | Текущий |
| 48<br>49 | Передвижение на лыжах      | 2 | Урок открытия нового знания | 27.12<br>10.01 | Обучение технике скользящего шага. Выполнение подводящих упражнений. | Подводящие упражнения. Координация движений руками и ногами. Игра «Руки, ноги, палки»<br>Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом»<br>Повторение. Передвижение передвижения с соблюдением координации рук и ног | Текущий |
| 50<br>51 | Виды спусков               | 2 | Урок открытия нового знания | 13.01<br>15.01 | Обучение технике спуска в низкой стойке                              | Подводящие упражнения. Выполнить посадку лыжника в основной низкой стойке. Правильное положение палок при спуске.<br>Разучивание. Техника спуска в низкой стойке   | Текущий |

|          |                                  |   |                             |                |   |  |        |
|----------|----------------------------------|---|-----------------------------|----------------|---|--|--------|
|          |                                  |   |                             |                |   | Повторение. Выполнение спуска в низкой стойке  |        |
| 52<br>53 | Виды подъемов                    | 2 | Урок открытия нового знания | 17.01<br>20.01 | Обучение технике подъема «елочкой», «лесенкой»  | Подводящие упражнения. Правильная постановка рук и ног, наклон тела. Игра «Кто дальше»<br>Разучивание. Техники торможения «плугом»<br>Повторение. Выполнение торможения «плугом»                                       | Теущий |
| 54<br>55 | Торможение «плугом»              | 2 | Урок открытия нового знания | 22.01<br>24.01 | Обучение технике торможения «плугом»            | Подводящие упражнения. Правильная постановка рук и ног, наклон тела. Игра «Кто дальше»<br>Разучивание. Техники торможения «плугом»<br>Повторение. Выполнение торможения «плугом»                                       | Теущий |
| 56       | Снятие и одевание коньков        | 1 | Урок открытия нового знания | 27.01          | Обучение снятию и одеванию коньков              | Подводящие упражнения. Удерживание коньков в руках, правильное зашнуровывание и расшнуровывание шнурков в коньках<br>Разучивание. Обучение снятию и одеванию коньков<br>Повторение. Снятие и одевание коньков          | Теущий |
| 57<br>58 | Приседания; удержание равновесия | 2 | Урок открытия нового знания | 29.01<br>31.01 | Обучение приседаниям; удержанию равновесия      | Подводящие упражнения. Основная стойка. Наклон туловища 45-50%, сгибание ног в коленных суставах. Упражнение «Юнга»<br>Разучивание. Приседания и удержание равновесия<br>Повторение. Приседания и удержание равновесия | Теущий |
| 59<br>60 | Имитация правильного             | 2 | Урок открытия               | 03.02<br>05.02 | Обучение правильному падению на коньках, пернос | Подводящие упражнения<br>Специальные упражнения на коньках,  | Теущий |

|   |  |   |                                     |                |   |  |                 |
|---|--|---|-------------------------------------|----------------|---|--|-----------------|
| 61<br>62  | о падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую<br>Скольжение на коньках      | 2 | нового знания<br><br>Урок рефлексии | 07.02<br>10.02 | тяжести тела с одной ноги на другую<br><br>Обучение технике скольжения на коньках   | равновесие на одном коньке, ходьба приставными шагами вправо и влево, стойка конькобежца.<br>Разучивание. Правильное падение на коньках.<br>Повторение. Игра «Удержи меня»<br>Подводящие упражнения Умение сгруппироваться. Упражнения «Саночки», «Неваляшка», «Фонарик». Скольжение по дуге<br>Разучивание Техники скольжения на коньках<br>Повторение. Техника скольжения на коньках | Итоговый        |
| <b>Раздел программы Основы знаний – 1 час</b>   |  |   |                                     |                |   |  |                 |
| 63  | Подвижные игры.<br>Сообщение теоретических сведений.<br>Инструктаж по технике безопасности | 1 | Урок открытия нового знания         | 12.02<br>14.02 | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | Виды игр. Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно». Игровое упражнение «Задуй свечу». Комбинация кувырков вперед   | Предварительный |
| <b>Раздел программы Подвижные игры-17 часов</b> |  |   |                                     |                |   |  |                 |
| 64  | Подвижные игры на развитие внимания  | 1 | Урок открытия нового знания         | 17.02          | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.   | Коррекционная игра «Два Мороза» Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»   | Предварительный |



|       |                                     |   |                             |             |   |  |         |
|-------|-------------------------------------|---|-----------------------------|-------------|---|--|---------|
| 65    | Подвижные игры на развитие внимания | 1 | Урок рефлексии              | 19.02       | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений  | Коррекционная игра «Светофор» Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно», Коррекционная игра «К своим флажкам» | Текущий |
| 66    | Подвижные игры на развитие внимания | 1 | Урок открытия нового знания | 21.02       | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений  | Коррекционная игра «Воробьи-вороны» Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»                                 | Текущий |
| 67 6  | Подвижные игры с бегом и прыжками.  | 2 | Урок рефлексии              | 26.02       | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | Игра «Ловля парами» Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Паровозик». Игра «К своим флажкам», «Светофор»           | Текущий |
| 68 69 | Подвижные игры с бегом и прыжками.  | 2 | Урок рефлексии              | 28.02 03.03 | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»<br>Коррекционная игра «Паровозик»                           | Текущий |

|          |                                    |   |                |                |  |  |         |
|----------|------------------------------------|---|----------------|----------------|--|--|---------|
| 70<br>71 | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 2 | Урок рефлексии | 05.03<br>07.03 | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | Коррекционная игра «Перебежки в парах» Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»   | Текущий |
| 72       | «Школа мяча»                       | 1 | Урок рефлексии | 12.03          | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук                                     | Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.<br>Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.<br>Комплекс ОРУ с малыми мячами.<br>Игра «С кочки на кочку».   | Текущий |
| 73<br>74 | «Школа мяча»                       | 2 | Урок рефлексии | 14.03<br>17.03 | Развитие скоростных и координационных способностей:<br>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию     | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br>Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»<br>Комплекс ОРУ с набивными мячами.<br>Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. | Текущий |
| 75       | «Школа мяча»                       | 1 | Урок рефлексии | 19.03          | Развитие скоростных и координационных способностей:  | Броски мяча о стену снизу двумя руками.<br>Броски мяча о стену снизу двумя   | Текущий |

|          |   |   |                |                |  |  |          |
|----------|---|---|----------------|----------------|--|--|----------|
| 76       | «Школа мяча»  | 1 | Урок рефлексии | 21.03          | <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p>  | <p>руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p> <p>Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».</p> | Текущий  |
| 77<br>78 | Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча. | 2 | Урок рефлексии | 31.03<br>02.04 | <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p>  | Текущий  |
| 79<br>80 | Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча. | 2 | Урок рефлексии | 04.04<br>07.04 | <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических</p>   | <p>Броски мяча от головы двумя руками о стену. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»</p>  | Итоговый |

|   |  |   |                             |                |   |   |                 |
|---|--|---|-----------------------------|----------------|---|---|-----------------|
|   |  |   |                             |                | процессов: восприятия, внимания, памяти.  |   |                 |
| <b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b> |  |   |                             |                |   |   |                 |
| 81  | Гимнастика<br>Сообщение теоретических сведений.<br>Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Урок открытия нового знания | 09.04          | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.                         | <b>Беседа.</b><br><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками.<br><b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».                      | Предварительный |
| <b>Раздел программы гимнастика – 8 часов</b>  |  |   |                             |                |   |   |                 |
| 82<br>83                                      | Корректирующие упражнения  | 2 | Урок открытия нового знания | 11.04<br>14.04 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками   | Предварительный |
| 84  | Корректирующие упражнения  | 1 | Урок рефлексии              | 16.04          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.<br><b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» | Текущий         |
| 85  | Ползание   | 1 | Урок открытия нового        | 18.04          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности.   | <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами на четвереньках.<br><b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на  | Предварительный |

|          |                         |   |                              |                |  |  |                 |
|----------|-------------------------|---|------------------------------|----------------|--|--|-----------------|
| 86       | Ползание                | 1 | знания<br><br>Урок рефлексии | 21.04          | <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p> | <p>четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластушки.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Лохматый пес»</p> | Периодический   |
| 87<br>88 | Упражнения в равновесии | 2 | Урок открытия нового знания  | 23.04<br>25.04 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>  | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластушки.</p>  | Предварительный |
| 89       | Упражнения в равновесии | 1 | Урок рефлексии               | 28.04          | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия,</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>  | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p>  | Итоговый        |

**Раздел программы основы знаний – 1 час**

|    |  |   |                            |       |   |  |                 |
|----|--|---|----------------------------|-------|---|--|-----------------|
| 90 | Легкая атлетика.<br><br>Сообщение теоретических сведений.<br>Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Урок развивающего контроля | 30.04 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | <b>Беседа.</b><br><b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу.<br><b>Разучивание.</b> Построение и перестроение. Ходьба с заданиями. ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | Предварительный |
|----|--|---|----------------------------|-------|---|--|-----------------|

**Раздел программы легкая атлетика – 12 часов**

|          |  |   |                             |                |  |   |                 |
|----------|--|---|-----------------------------|----------------|--|---|-----------------|
| 91<br>92 | Техника старта и бега по дистанции 30м.<br>П/и: «Тик-так-тук!» | 2 | Урок открытия нового знания | 05.05<br>07.05 | Повторить технику старта;<br>-обучать технике разгона на короткие дистанции;<br>-развивать мышцы ног и рук;<br>-определить уровень ГТО в беге на 30м;<br>-организовать п/игру на быстроту и внимание: «Тик-так-тук!» | Выполнять технику старта;<br>-демонстрировать технику разгона на короткие дистанции;<br>-проводить комплексы упражнений на укрепление мышц ног и рук;<br>-знают нормативы ГТО и свой уровень спортивной подготовки;<br>-проводить самостоятельно п/и во дворе | Предварительный |
| 93       | Чередование бега и ходьбы на расстоянии                        | 1 | Урок открытия нового знания | 12.05          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в   | Бег и ходьба в чередовании. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»<br>Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.   |                 |

|    |   |   |                             |       |  |   |               |
|----|---|---|-----------------------------|-------|--|---|---------------|
|    |   |   |                             |       | пространстве   | Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»  |               |
| 94 | Быстрый бег.  | 1 | Урок открытия нового знания | 14.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.   | Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Комплекс ОРУ с хлопками.  | Текущий       |
| 95 | Тесты общей физической подготовки: в беге на 30м., 3 по 10м | 1 | Урок рефлексии              | 16.05 | Продолжить учить технику разгона после старта в парах;<br>-развивать гибкость, силу мышц рук и ног;<br>-развивать внимание, быстроту и ловкость в игровых упражнениях;<br>-определить уровень физической подготовки;                 | Демонстрируют технику разгона после старта;<br>-выполняют самостоятельно упражнения на укрепление мышц рук и ног;<br>-включают внимание, быстроту и ловкость в игровых упражнениях;<br>-знают нормы ГТО по возрасту;<br>-адекватно воспринимают оценку учителя                  | Периодический |
| 96 | Прыжки в длину.   | 1 | Урок рефлексии              | 19.05 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Прыжки в длину с небольшого разбега. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». | Текущий       |
| 97 | Прыжки в  | 1 | Урок                        | 21.05 | Строевые упражнения, ОРУ,  | Запрыгивание и спрыгивание с низких   | Текущий       |

|          |   |   |                |                |   |  |               |
|----------|---|---|----------------|----------------|---|--|---------------|
|          | длину   |   | рефлексии      |                | <p>ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p>  | <p>устойчивых предметов.</p> <p>Прыжки в длину с небольшого разбега.</p> <p>Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>  |               |
| 98<br>99 | Прыжки в высоту   | 2 | Урок рефлексии | 23.05<br>26.05 | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p>  | <p>Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивания». Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>   | Текущий       |
| 100      | Техника равномерного бега до 500 и 1000 м<br>Техника дыхания по дистанции | 1 | Урок рефлексии | 28.05          | <p>Совершенствовать технику старта и стартового разгона, правила финиширования;</p> <p>-повторить технику отталкивания и приземления с ноги на ногу в спецбеговых упражнениях;</p> <p>-укреплять мышцы голенистопа и верхних мышц бедра;</p> <p>-определить уровень физической подготовки</p> | <p>Демонстрируют технику старта и стартового разгона, правила финиширования;</p> <p>-выполняют технику отталкивания и приземления с ноги на ногу в спецбеговых упражнениях;</p> <p>-проводят комплекс упражнений на укрепление мышц голенистопа и верхних мышц бедра;</p> <p>-знают нормы ГТО по возрасту и самостоятельно определяют свой уровень;</p> <p>-ведут диалог в организации и</p> | Периодический |



|     |                              |   |                             |  |   |                 |
|-----|------------------------------|---|-----------------------------|--|---|-----------------|
| 101 | Метание с места на дальность | 1 | Урок открытия нового знания | <p>обучающихся в беге на 300 м;<br/> -повышать коммуникативность в игре футбол</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p> | <p>проведении п/игры</p> <p>Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Комплекс ОРУ в кругу.</p>                  | Предварительный |
| 102 | Эстафета.                    | 1 | Урок развивающего контроля  | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>   | <p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p>Разучивание. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.</p> <p>Повторение. Бег по команде.</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Тестирование.</p> | Итоговый        |

## Описание материально-технического обеспечения

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр ( лент, веревочек и т.д.).

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.

#### Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>