


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

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
  
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 1 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

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

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Мурина Л.В.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения обучающихся 1 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».

**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.

### **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 1 классе отведено по 3 часа в неделю, что составляет 99 часов за учебный год. Продолжительность урока в первом полугодии 35 мин., во втором полугодии 40 минут.

#### **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.

### **Программа рассчитана**

<b>Класс</b>	<b>1ч</b>	<b>2ч</b>	<b>3ч</b>	<b>4ч</b>	<b>итого</b>
1	25	24	24	26	99



### 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	13
6.	Гимнастика	9	1	8
7	Легкая атлетика	13	1	12
	Итого	99		

## 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	01.09	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.	Беседа. 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. Тестирование.	Предварительный
<b>Раздел программы Основы знаний-1 час</b>							
3	Легкая атлетика. Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности. Одежда и обувь гимнаста.	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 ориентирования в пространстве. Предварительный контроль	Беседа. Выполнение основных строевых упражнений. Виды перестроения	Предварительный

физической  
подготовленности.

**Раздел программы Легкая атлетика- 24 часа**

4	Ходьба и бег в колонне.	1	Урок рефлексии	08.09	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оposредованное 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). <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. <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 дыхательной систем. Оposредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Коррекционная игра «Воробьи-вороны». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, на носках. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная	Текущий

6	Ходьба и бег в колонне.	1	Урок рефлексии	13.09	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.	игра «Найди свое место в шеренге и колонне». <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Коррекционная игра «Воробьи-вороны».	Текущий
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Урок рефлексии	15.09	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> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. <b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Коррекционная игра «Светофор». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Воробьи-вороны».	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. <b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». <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 изменени-	1	Урок рефлексии	20.09	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу <b>Разучивание.</b> Бег на скорость до 30 м.	Предварительный

	ем темпа				сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	
10	Непрерывный бег с изменением темпа	1	Урок рефлексии	22.09	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. <b>Разучивание.</b> Эстафетный бег. Комплекс ОРУ в кругу. <b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	Периодический
11 12	Прыжки на двух ногах	2	Урок рефлексии	25.09	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, в лево. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Коррекционная игра «Прыжки по кочкам». Комплекс ОРУ в кругу.	Текущий
13	Прыжки на двух ногах	1	Урок рефлексии	27.09	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Кто дальше». Ходьба приставным шагом с приседанием. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из	Текущий

14	Подпрыгивание вверх	1	Урок рефлексии	29.09	<p>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. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p>	<p>глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Коррекционная игра «Прыжки по кочкам».</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	02.10	<p>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</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками.</p> <p><b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра «Парашютисты»</p>	Текущий
16 17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	2	Урок открытия нового знания	04.10	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p><b>Разучивание.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с</p>	Предварительный

18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Урок рефлексии	06.10	партнером, развитие точности движений Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	набивными мешочками. <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение». <b>Повторение.</b> Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	Периодический
19 20	Метание с места в горизонтальную цель	2	Урок открытия нового знания	09.10 11.10	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> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.	Предварительный
21	Метание с места в горизонтальную цель	1	Урок рефлексии	13.10	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> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. <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». <b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками.	Текущий

22	Метание с места в горизонтальную цель	1	Урок рефлексии	16.10	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Коррекционная игра «Повтори движение» Бег. <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Снайпер»	Текущий
23	Метание с места в вертикальную цель	1	Урок рефлексии	18.10	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. <b>Разучивание.</b> Метание большого мяча двумя руками из-за головы в парах. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Снайпер».	Текущий
24	Метание мяча из седа из-за головы	1	Урок рефлексии	20.10	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 <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Совушка Ходьба и бег змейкой.	Текущий
25 26	Метание мяча из седа из-за головы	2	Урок рефлексии		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Разучивание.</b> Метание набивного	Текущий



27	Метание мяча из седа из-за головы	1	Урок рефлексии	23.10	<p>координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p>	<p>мяча из и.п. стоя.</p> <p><b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Комплекс ОРУ с кубиками.</p> <p>Коррекционная игра «Совушка».</p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p> <p><b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Комплекс ОРУ с кубиками.</p> <p>Коррекционная игра «Совушка».</p>	Итоговый
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>							
28	Гимнастика Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности	1	Урок открытия нового знания	25.10	<p>Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p>	<p><b>Беседа</b> «Страховка, самостраховка и помощь при выполнении контрольных упражнений на гимнастических снарядах».</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p>	Предварительный
<b>Раздел программы гимнастика – 16 часов</b>							
29	Коррекция нарушений здоровья	1	Урок открытия нового знания	27.10	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p>	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>	Предварительный
30	Коррекция нарушений	1	Урок	06.11	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-</p>	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра</p>	Текущий

31 32	здоровья  Ползание по гимнастический скамейке	2	рефлексии  Урок открытия нового знания	08.11 10.11	оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	«Совушка-сова». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Предварительный
33	Ползание по гимнастический скамейке	1	Урок рефлексии	13.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	Текущий
34 35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	2	Урок рефлексии	15.11 17.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.	Текущий

36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Урок рефлексии	20.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p>	Периодический
37	Упражнения в равновесии	1	Урок открытия нового знания	22.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p>	Предварительный
38	Упражнения в равновесии	1	Урок рефлексии	24.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>	Текущий
39	Упражнения в равновесии	1	Урок рефлексии	27.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая</p>	Текущий

	равновесии				динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	предметы. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	
40	Опорный прыжок	1	Урок рефлексии	29.11	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. <b>Разучивание.</b> Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка» <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	01.12	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. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. <b>Повторение.</b> Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»	Текущий
42	Опорный прыжок	1	Урок рефлексии	04.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным	Периодический

43	Кувырок вперед	1	Урок рефлексии	06.12	кинестетической способности рук  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	способом на заданное расстояние самостоятельно. <b>Повторение.</b> Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка» <b>Подводящие упражнения.</b> Наклоны сидя. Перекаты в группировке. <b>Разучивание.</b> Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Игра «Космонавты»	Периодический
44	Кувырок вперед	1	Урок рефлексии	08.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Наклоны сидя. Перекаты в группировке. <b>Разучивание.</b> Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Игра «Космонавты»	Итоговый
<b>Раздел программы Основы знаний – 1 час</b>							
45	Подвижные игры. Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности	1	Урок открытия нового знания	11.12	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.	<b>Беседа.</b> Виды игр. <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Комбинация кувырков вперед	Предварительный

**Раздел программы Игры-17 часов**

46	Подвижные игры на развитие внимания	1	Урок открытия нового знания	13.12	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Два Мороза» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»	Предварительный
47	Подвижные игры на развитие внимания	1	Урок рефлексии	15.12	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Светофор» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно», Коррекционная игра «К своим флажкам»	Текущий
48	Подвижные игры на развитие внимания	1	Урок открытия нового знания	18.12	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» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»	Текущий
49 50	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2	Урок рефлексии	20.12	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Игра «Ловля парами» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Паровозик». Игра «К своим флажкам», «Светофор»	Текущий
51	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Урок рефлексии	22.12	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Паровозик»	Текущий

					Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.		
52 53	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2	Урок рефлексии	25.12 27.12	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» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	Текущий
54	«Школа мяча»	1	Урок рефлексии	29.12	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. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».	Текущий
55 56	«Школа мяча»	2	Урок рефлексии	10.01 12.01	Развитие скоростных и координационных способностей: 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. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» <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	15.01	Развитие скоростных и	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски	Текущий

	мяча»		рефлексии		координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	мяча о стену снизу двумя руками. <b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.	
58	«Школа мяча»	1	Урок рефлексии	17.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». <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 60	Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	2	Урок рефлексии	19.01 22.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	Текущий
61 62	Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	2	Урок рефлексии	24.01 26.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от головы двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со	Итоговый



					активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»	
--	--	--	--	--	--	--	--

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

63	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки . Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	1	Урок развивающего контроля	29.01	Правила поведения во время уроков лыжной подготовки. Основные виды ходов на лыжах. повороты и перестроения.	Беседа,тестирование	Предварительный
----	---	---	----------------------------	-------	---	---------------------	-----------------

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

64 65	Выполнение строевых команд	2	Урок развивающего контроля	31.01 02.02	Строевые упражнения в строю. Коррекционные подводящие игры.	Подводящие упражнения. Разучивание игр: «Лыжи-на снег!», «Лыжи-к ноге!», «Лыжи-скрепить!» Разучивание. Строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь»,»Напра-во!», «Нале-во!»	Текущий
----------	----------------------------	---	----------------------------	----------------	---	---	---------

66 67	Виды спусков	2	Урок развивающего контроля	05.02 07.02	Обучение технике спуска в низкой стойке	Повторение. Выполнение строевых команд Подводящие упражнения. Выполнить посадку лыжника в основной низкой стойке. Правильное положение палок при спуске. Разучивание. Техника спуска в низкой стойке Повторение. Выполнение спуска в низкой стойке Подводящие упражнения.	Текущий
68 69	Передвижение на лыжах	2	Урок развивающего контроля	09.02 19.02	Обучение технике скользящего шага. Выполнение подводящих упражнений.	Подводящие упражнения. Координация движений руками и ногами. Игра «Руки, ноги, палки» Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом» Повторение. Передвижение передвижения с соблюдение координации рук и ног	Текущий
70 71	Виды подъемов	2	Урок развивающего контроля	21.02 26.02	Обучение технике подъема «елочкой», «лесенкой»	Подводящие упражнения. Правильное разведение носков и постановка ног. Опора на палки сзади Разучивание. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» Повторение. Выполнение подъемов в гору под углом 15%	Текущий
72 73	Торможение плугом	2	Урок развивающего контроля	28.02 01.03	Обучение технике торможения «плугом»	Подводящие упражнения. Правильная постановка рук и ног, наклон тела. Игра «Кто дальше» Разучивание. Техники торможения «плугом» Повторение. Выполнение торможения «плугом»	Текущий
74 75	Снятие и одевание коньков	2	Урок развивающего контроля	04.03 06.03	Обучение снятия и одевания коньков	Подводящие упражнения. Удерживание коньков в руках, правильное зашнуровывание и расшнуровывание шнурков в коньках Разучивание. Обучение снятия и	Текущий

						одевания коньков Повторение. Снимание и одевание коньков	
76 77	Приседания; удержание равновесия	2	Урок развивающего контроля	11.03 13.03	Приседания и удерживание равновесия	Подводящие упражнения. Основная стойка. Наклон туловища 45-50%, сгибание ног в коленных суставах. Упражнение «Юнга» Разучивание. Приседания и удержание равновесия Повторение. Приседания и удержание равновесия	Итоговый
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>							
78	Гимнастика Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности.	1	Урок открытия нового знания	15.03	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».	Предварительный
<b>Раздел программы гимнастика – 8 часов</b>							
79 80	Корректирующие упражнения	2	Урок открытия нового знания	27.03 29.03	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» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками	Предварительный
81	Корректирующие упражнения	1	Урок рефлексии	01.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц	Текущий

					активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	
82	Ползание	1	Урок открытия нового знания	03.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами на четвереньках. <b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	Предварительный
83	Ползание	1	Урок рефлексии	05.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластушки. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»	Периодический
84 85	Упражнения в равновесии	2	Урок открытия нового знания	08.04 10.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластушки.	Предварительный
86	Упражнения в равновесии	1	Урок рефлексии	12.04	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. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. <b>Повторение.</b> Ходьба по	Итоговый

						гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»
--	--	--	--	--	--	--

**Раздел программы основы знаний – 1 час**

87	Легкая атлетика. Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности.	1	Урок развивающего контроля	15.04	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> <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу. <b>Разучивание.</b> Построение и перестроение. Ходьба с заданиями. ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	Предварительный
----	--	---	----------------------------	-------	---	--	-----------------

**Раздел программы легкая атлетика – 11 часов**

88 89	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	2	Урок открытия нового знания	17.04 19.04	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. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц» <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	Предварительный
90 91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	2	Урок открытия нового знания	22.04 24.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу.	

92	Быстрый бег.	1	Урок открытия нового знания	27.04	развития способности ориентирования в пространстве Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Коррекционная игра «Бездомный заяц» <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» <b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. <b>Разучивание.</b> Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.	Текущий
93	Быстрый бег	1	Урок рефлексии	29.04	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. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу. <b>Повторение.</b> Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	Периодический
94	Прыжки в длину.	1	Урок рефлексии	03.05	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. <b>Разучивание.</b> Прыжки в длину с небольшого разбега. <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
95	Прыжки в длину	1	Урок рефлексии	06.05	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.	Текущий

					<p>способностей ног, координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p>	<p><b>Разучивание.</b> Прыжки в длину с небольшого разбега.</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>	
96	Прыжки в высоту	2	Урок рефлексии	08.05	<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>	Текущий
97	Прыжки в высоту.	1	Урок рефлексии	13.05	<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
98	Метание с места на дальность	1	Урок открытия нового знания	15.05	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к</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. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p>	Предварительный

99	Метание с места на дальность	1	Урок рефлексии	17.05 звук подражанию. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. <b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <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 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
  
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 4 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*  
**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Мурина Л.В.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения обучающихся 4 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».

**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.

### **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 4 классе отведено по 3 часа в неделю, что составляет 102 часа за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

#### **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;

- людение 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.

### **Программа рассчитана**

<b>Класс</b>	<b>1ч</b>	<b>2ч</b>	<b>3ч</b>	<b>4ч</b>	<b>итого</b>
4	25	24	27	26	99

### 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	01.9	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.	Беседа. 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. Тестирование.	Предварительный
<b>Раздел программы основы знаний-1 час</b>							
3	Легкая атлетика. Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности. Одежда и обувь	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 ориентирования в	Беседа. Выполнение основных строевых упражнений. Виды перестроения	Предварительный

	гимнаста				пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.		
<b>Раздел программы Легкая атлетика- 24 часа</b>							
4	Техника старта – бег по прямой. П/и: «Пустое место»	1	Урок рефлексии	08.09	Создать условия для освоения техники старта и бег по прямой; Развивать внимание и технику отталкивания при старте; Осваивать технику специальных двигательных действий (ускорения, прыжки, бег)	Демонстрировать технику старта; -выполнять разгон и бег по прямой после старта; -концентрировать внимание на старте; -владеть двигательными качествами по л/а; -организовывать и проводить п/игру среди сверстников	Предварительный
5	Техника старта и ускорения на 20 и 30м. Правила бега в парах по дистанции.	1	Урок рефлексии	11.09	Учить технике старта и технике ускорения на короткие дистанции до 20 и 30м; -определить уровень быстроты в беге на 30м с учетом времени; -совершенствовать физические и двигательные качества; -осваивать правила бега по	Выполнять технику старта в беге; -демонстрировать технику разгона на короткие дистанции до 30м; -проявлять быстроту, ловкость, точность движений в спецбеговых упражнениях; -соблюдать и выполнять правила бега по дистанции	Текущий

6	Техника бега на 300 м. Правила старта и финиширования.	1	Урок рефлексии	13.09	дистанции Учить технике бега на 300 м; -провести диалог о правилах бега по дистанции; -определить уровень развития выносливости на время в беге на 300м; -развивать специальную выносливость на средние дистанции; -развивать дыхательную систему организма детей	Демонстрировать технику старта; -выполнять двигательные действия по сигналу; -соблюдать правила бега по дистанции; -осваивать технику дыхания по дистанции; -определять уровень своей физической подготовки через полученный результат; -знать нормативные показатели физической подготовки данного возраста	Текущий
7	Тестирование общей физической подготовки: бег 300 м.	1	Урок рефлексии	15.09	Проведение комплекса упражнений разминки; -проведение спецбеговых упражнений разминки; -определить высокий, средний, низкий показатели по тестированию в беге 300 м	Проводить комплекс упражнений разминки; -организовать проведение спецбеговых упражнений разминки на гибкость и скорость; -демонстрировать скоростные и силовые качества в беге на 300 м.	Текущий
8	Техника шага, бега, прыжка. Освоение частоты бега через препятствия с изменением скорости движения	1	Урок рефлексии	18.09	Обучить технике частоты шага, бега, прыжка с помощью предмета; -совершенствовать технику отталкивания и приземления на одну ногу; -организовать п/игру на прыгучесть;	Показывать технику отталкивания и приземления с одной ноги на другую, не касаясь предметов в равновесии; -демонстрировать скорость перемещения через предметы; -преодолевать препятствия различного уровня (простой/ сложный); -организовать п/игру на прыгучесть	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу <b>Разучивание.</b> Бег на скорость до 30 м. <b>Повторение.</b> Перебежки группами на	Предварительный

					дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	
10	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» правой, левой, рукой.	1	Урок рефлексии	22.09	Обучить технике метания мяча в цель и на дальность способом «из-за плеча» правой, левой рукой; -освоить технику стойки метания малого мяча; Выполнить комплекс упражнений на плечевой пояс; -организовать п/игры «Вышибалы»	Демонстрировать технику метания на дальность и в цель; -выполнять технику стойки метателя; -знают правила п/игры «Вышибалы»; -проводят п/игру среди сверстников, соблюдают правила игры	Периодический
11 12	Техника челночного бега 3×10 м с кубиками. П/игра: «Займи пустое место!»	2	Урок рефлексии	25.09 27.09	Освоить технику бега с изменением направления движения с кубиками; -выполнить челночный бег с учетом времени; -определить уровень развития координации движений и быстроты; -разучить п/игру на развитие быстроты;	Демонстрировать технику челночного бега на высокой скорости; -определять уровень физической подготовки через нормативные показатели по возрасту; -организовывать п/игру на развитие быстроты	Текущий
13	Прыжки на двух ногах	1	Урок рефлексии	27.09	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Кто дальше». Ходьба приставным шагом с приседанием. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Текущий

					вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	h- 20 см. Коррекционная игра «Прыжки по кочкам».	
14	Прыжковые упражнения : прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок рефлексии	29.09	Выполнение прыжков: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо, влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной, двумя); левым, правым боком (толчком двумя;) в длину и в высоту с места (толчком двумя)	Выполнять беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности; -демонстрировать технику прыжковых упражнений в стандартных условиях	Текущий
15	Эстафетный бег в парах	1	Урок рефлексии	02.10	Объяснить и показать технику встречной эстафеты; -разучить технику имитации передачи эстафеты; -совершенствовать технику передачи эстафеты в медленном (быстром) темпе движения; -выполнять эстафетный бег в соревновательной форме в парах	Демонстрировать технику встречной эстафеты; соблюдать правила бега по дистанции в парах; -организовать п/игру на внимание	Текущий
16 17	Освоение прыжка в длину с места. П/игра: «Перегонки через скакалку!»	2	Урок открытия нового знания	04.10 06.10	Разучить комплекс упражнений со скакалкой; -повторить технику прыжка в длину с места; -выполнить замер прыжка и определить уровень прыгучести на оценку; -развивать быстроту по дистанции через скакалку;	Проводить комплекс разминки со скакалкой; -выполнять технику прыжка в длину с места; -определять уровень прыгучести в соответствии с ГТО; -демонстрировать физические качества быстроты через прыжки со скакалкой в парах;	Предварительный
18	Прыжки с высоты с	1	Урок		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с	Периоди-



	мягким приземлением.		рефлексии	09.10	скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	веревочками. Бег с захлестом голени. <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение». <b>Повторение.</b> Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	ческий
19 20	Метание с места в горизонтальную цель	2	Урок открытия нового знания	11.10 13.10	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> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.	Предварительный
21	Тестирование контрольных упражнений: прыжок в длину с места, бег на 30 м	1	Урок рефлексии	16.10	Проведение комплекса упражнений разминки; -проведение спецбеговых упражнений разминки; -выполнить тестирование прыжок с места; Определить высокий, средний, низкий показатели по тестированию 30 м	Проводить комплекс упражнений разминки; -организовать проведение спецбеговых упражнений разминки на гибкость и скорость; -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	1	Урок рефлексии	18.10	Совершенствовать двигательные качества (бег, повороты, перемещения, перенос предметов) в комбинированной эстафете на 30 м; -развивать быстроту,	Демонстрировать бег с изменением направления движения («маятник», «змейка», «круговое движение»); -выполнять двигательные действия на быстроту, ловкость, внимание, ориентировку в пространстве в комбинированной эстафете на 30 м;	Текущий

	30м.				внимание, ловкость, ориентировку в пространстве;		
23	Техника бега с изменением направления движения. Комбинированная эстафета на 30м.	1	Урок рефлексии	20.10	Совершенствовать двигательные качества (бег, повороты, перемещения, перенос предметов) в комбинированной эстафете на 30 м; -развивать быстроту, внимание, ловкость, ориентировку в пространстве;	Демонстрировать бег с изменением направления движения («маятник», «змейка», «круговое движение»); -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	23.10	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 Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Совушка Ходьба и бег змейкой».	Текущий
25 26	Метание мяча из седа из-за головы	2	Урок рефлексии	25.10 27.10	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. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Совушка».	Текущий
27	Метание мяча из седа из-за головы	1	Урок рефлексии	27.10	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками.	Итоговый

					Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Коррекционная игра «Совушка».	
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>							
28	Гимнастика Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности	1	Урок открытия нового знания	06.11	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	«Страховка, самостраховка и помощь при выполнении контрольных упражнений на гимнастических снарядах». Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 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	08.11	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 Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	Предварительный
30	Строевые действия в шеренге и колонне. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). П/и: «Перемена	1	Урок рефлексии	10.11	Разучить приемы построения в шеренгу и колонну; -разучить приемы перестроения в 1, 2 шеренги; -учить фигурной маршировке по залу; -организовать обучающихся на п/и по выбору	Выполняют способы построения в шеренгу и колонну; -выполняют приемы перестроения в 1, в 2 шеренги; -демонстрируют технику маршировки; -проводят п/и по правилам игры	Текущий

	мест» «Быстрые движения!»						
31 32	Тестирование контрольных упражнений: наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	Урок открытия нового знания	13.11 15.11	Выявить показатели уровня физической подготовки на гибкость и скоростную выносливость по предмету гимнастика	Организовывать специальную разминку на гибкость и прыгучесть; -организовывать проведение тестирования по гимнастике; -знать свой уровень физической подготовки -адекватно воспринимать оценку учителя;	Предварительный
33	Ползание по гимнастический скамейке	1	Урок рефлексии	16.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	Текущий
34 35	Комплекс ФУ на стопу с предметами	2	Урок рефлексии	20.11 22.11	Учить комплексу упражнений на стопы с предметами; -развивать равновесие и устойчивое внимание;	Знать, какую обувь выбирать для предупреждения плоскостопия; -выполнять комплекс упражнений с предметами на стопы ног; -демонстрировать технику равновесия	Текущий

36	(карандаш + бумага А-4). П/и: «Удочка!» «Шишки, желуди, орехи!» Техника висов на низкой перекладине. Подводящие упражнения на овладение подтягивания. Вис на согнутых руках, кто дольше!	1	Урок рефлексии	24.11	-провести п/игру на прыгучесть  Разучить комплекс упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса; -разучить комплекс подводящих упражнений на технику подтягивания; -провести п/и «Кто дольше провесит»	в упражнениях на стопы; -организовать п/игру на прыгучесть и быстроту  <b>Выполнять комплекс упражнений на верхний плечевой пояс;</b> -выполнять комплекс подводящих упражнений; -организовать на п/и, соблюдая правила игры	Периодический
37	Упражнения в равновесии	1	Урок открытия нового знания	27.11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. 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	29.11	Учить технике положения группировка и перекаты в группировке; -развивать мышцы спины, шеи; -организовать поведение п/и на быстроту и ловкость	<b>Выполняют технику положения группировки и перекаты в группировке;</b> -выполняют статические упражнения на мышцы спины и шеи; -организовать проведение п/и на ловкость и координацию;	Текущий

39	Техника стойки на лопатках с выходом на полу-шпагат.	1	Урок рефлексии	01.12	Учить технике стоки на лопатках с выходом на полу-шпагат; -укреплять мышцы спины и шеи; -развивать быстроту и ориентировку в пространстве через п/игры	Демонстрировать технику стойки на лопатках с выходом на полу-шпагат; -проводить комплексы упражнений на мышцы спины и шеи; -организовывать п/игры среди сверстников по правилам	Текущий
40	Опорный прыжок	1	Урок рефлексии	04.12	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. Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка» Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	Предварительный
41	Опорный прыжок	1	Урок открытия нового знания	06.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Опорный прыжок, перелезание через коня. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»	Текущий
42	Опорный прыжок	1	Урок рефлексии	08.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. 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. Коррекционная игра «Ниточка и иголочка»	Периодический

43	Кувырок вперед	1	Урок рефлексии	11.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. 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»	Периодический
44	Кувырок вперед	1	Урок рефлексии	13.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. 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

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

45	.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки . Основные части конька.	1	Урок открытия нового знания	15.12	Правила поведения во время уроков лыжной подготовки. Основные виды ходов на лыжах. повороты и перестроения.	Беседа. Тестирование	Предварительный
----	--	---	-----------------------------	-------	---	----------------------	-----------------

Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

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

46 47	Выполнение строевых команд	2	Урок открытия нового знания	18.12	Строевые упражнения в строю. Коррекционные подводящие игры.	Подводящие упражнения. Разучивание игр: «Лыжи-на снег!», «Лыжи-к ноге!», «Лыжи-скрепить!» Разучивание. Строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь», «Напра-во!», «Нале-во!» Повторение. Выполнение строевых команд	Текущий
48 49	Передвижение на лыжах	2	Урок открытия нового знания	20.12	Обучение технике скользящего шага. Выполнение подводящих упражнений.	Подводящие упражнения. Координация движений руками и ногами. Игра «Руки, ноги, палки» Разучивание. Передвижение на лыжах скользящим шагом» Повторение. Передвижение передвижения с соблюдением координации рук и ног	Текущий
50 51	Виды спусков	2	Урок открытия нового знания	22.12 25.12	Обучение технике спуска в низкой стойке	Подводящие упражнения. Выполнить посадку лыжника в основной низкой стойке. Правильное положение палок при спуске. Разучивание. Техника спуска в низкой стойке Повторение. Выполнение спуска в низкой стойке	Текущий
52 53	Виды подъемов	2	Урок открытия нового знания	27.12 29.12	Обучение технике подъема «елочкой», «лесенкой»	Подводящие упражнения. Правильная постановка рук и ног, наклон тела. Игра «Кто дальше» Разучивание. Техники торможения «плугом»	Текущий



54 55	Торможение «плугом»	2	Урок открытия нового знания	10.01 12.01	Обучение технике торможения «плугом»	Повторение. Выполнение торможения «плугом» Подводящие упражнения. Правильная постановка рук и ног, наклон тела. Игра «Кто дальше» Разучивание. Техники торможения «плугом» Повторение. Выполнение торможения «плугом»	Текущий
56	Снимание и одевание коньков	1	Урок открытия нового знания	15.01	Обучение снимания и одевания коньков	Подводящие упражнения. Удерживание коньков в руках, правильное зашнуровывание и расшнуровывание шнурков в коньках Разучивание. Обучение снимания и одевания коньков Повторение. Снимание и одевание коньков	Текущий
57 58	Приседания; удержание равновесия	2	Урок открытия нового знания	17.01	Обучение приседаниям; удержанию равновесия	Подводящие упражнения. Основная стойка. Наклон туловища 45-50%, сгибание ног в коленных суставах. Упражнение «Юнга» Разучивание. Приседания и удержание равновесия Повторение. Приседания и удержание равновесия	Текущий
59 60	Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую	2	Урок открытия нового знания	19.01 22.01	Обучение правильному падению на коньках, переносу тяжести тела с одной ноги на другую	Подводящие упражнения Специальные упражнения на коньках, равновесие на одном коньке, ходьба приставными шагами вправо и влево, стойка конькобежца. Разучивание. Правильное падение на коньках. Повторение. Игра «Удержи меня»	Текущий
61 62	Скольжение на коньках	2	Урок рефлексии	24.01 26.01	Обучение технике скольжения на коньках	Подводящие упражнения Умение сгруппироваться. Упражнения «Саночки», «Неваляшка», «Фонарик». Скольжение по дуге	Итоговый

						Разучивание Техники скольжения на коньках Повторение. Техника скольжения на коньках	
<b>Раздел программы Основы знаний – 1 час</b>							
63	Подвижные игры. Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности	1	Урок открытия нового знания	29.01	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	31.01	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	02.02	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	05.02	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие	Коррекционная игра «Воробьи-вороны» Сюжетные ОРУ. Игра «Правильно-неправильно»	Текущий

67 68	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2	Урок рефлексии	07.02 09.02	<p>точности движений</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p>	Игра «Ловля парами» Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Паровозик». Игра «К своим флажкам», «Светофор»	Текущий
69	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Урок рефлексии	12.02	<p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p>	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Коррекционная игра «Паровозик»	Текущий
70 71	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2	Урок рефлексии	14.02 16.02	<p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p>	Коррекционная игра «Перебежки в парах» Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	Текущий
72	«Школа мяча»	1	Урок рефлексии	19.02	<p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p>	Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Комплекс ОРУ с малыми мячами.	Текущий

					Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Игра «С кочки на кочку».	
73 74	«Школа мяча»	2	Урок рефлексии	21.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	Текущий
75	«Школа мяча»	1	Урок рефлексии	26.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Броски мяча о стену снизу двумя 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.	Текущий
76	«Школа мяча»	1	Урок рефлексии	28.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	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».	Текущий
77 78	Подвижные игры с метанием,	2	Урок рефлексии	01.03 04.03	Развитие скоростных и координационных способностей:	Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и	Текущий

79 80	передачей и ловлей мяча.  Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	2	Урок рефлексии	06.03 11.03	дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	зайцы).  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»	Итоговый
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>							
81	Гимнастика Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности.	1	Урок открытия нового знания	13.02	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».	Предварительный
<b>Раздел программы гимнастика – 8 часов</b>							
82 83	Корректирующие упражнения	2	Урок открытия нового знания	15.03 27.03	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками	Предварительный

84	Корректирующие упражнения	1	Урок рефлексии	29.03	внимания, памяти 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. <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 знания	01.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами на четвереньках. <b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	Предварительный
86	Ползание	1	Урок рефлексии	03.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»	Периодический
87 88	Упражнения в равновесии	2	Урок открытия нового знания	05.04 08.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.	Предварительный
89	Упражнения в	1	Урок рефлексии	10.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с	Итоговый

	равновесии				динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	полуприседом на середине. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»	
--	------------	--	--	--	--	--	--

**Раздел программы основы знаний – 1 час**

90	Легкая атлетика.  Сообщение теоретических сведений. Инструктаж по технике безопасности.	1	Урок развивающего контроля	12.04	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> <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу. <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 92	Техника старта и бега по дистанции 30м. П/и: «Тик-так-тук!»	2	Урок открытия нового знания	15.04 17.04	Повторить технику старта; -обучать технике разгона на короткие дистанции; -развивать мышцы ног и рук; -определить уровень ГТО в беге на 30м; -организовать п/игру на быстроту и внимание: «Тик-так-тук!»	Выполнять технику старта; -демонстрировать технику разгона на короткие дистанции; -проводить комплексы упражнений на укрепление мышц ног и рук; -знают нормативы ГТО и свой уровень спортивной подготовки; -проводить самостоятельно п/и во дворе	Предварительный
----------	--	---	-----------------------------	----------------	--	---	-----------------

93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Урок открытия нового знания	19.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Бег и ходьба в чередовании. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
94	Быстрый бег.	1	Урок открытия нового знания	22.04	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	24.04	Продолжить учить технику разгона после старта в парах; -развивать гибкость, силу мышц рук и ног; -развивать внимание, быстроту и ловкость в игровых упражнениях; -определить уровень физической подготовки;	Демонстрируют технику разгона после старта; -выполняют самостоятельно упражнения на укрепление мышц рук и ног; -включают внимание, быстроту и ловкость в игровых упражнениях; -знают нормы ГТО по возрасту; -адекватно воспринимают оценку учителя	Периодический
96	Прыжки в длину.	1	Урок рефлексии	26.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие	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 длину	1	Урок рефлексии	03.05	<p>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>Запрыгивание и спрыгивание с низких 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>	Текущий
98 99	Прыжки в высоту	2	Урок рефлексии	06.05 08.05	<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 Техника дыхания по дистанции	1	Урок рефлексии	08.05	<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 обучающихся в беге на 300</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 проведении п/игры</p>	Периодический

101	Метание с места на дальность	1	Урок открытия нового знания	13.05	<p>м; -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>Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p> <p>Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Комплекс ОРУ в кругу.</p>	Предварительный
102	Эстафета.	1	Урок развивающего контроля	15.05	<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

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. 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>