ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г. ПУГАЧЕВА»

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО _____Бойкова О.П. Протокол №1 от 30.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева» _____Драгунова О.И. 31.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева» _____ Урабасова М.А. Приказ №261 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(1-4 классы)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю) ,в 2-4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

– 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

– формирование умения готовиться к уроку;

– формирование представления о колонне, шеренге;

– формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

– формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;

– формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

– формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;

– формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;

– воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

– формирование у обучающихся представлений о физической культуре;

– овладение простейшей техникой выполнения основных движений;

– формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;

– формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

– формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

– формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

– формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

– формирование умения подчиняться правилам игры;

– воспитание уверенности в себе, своих силах.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 - 4классе определяет следующие задачи:

– формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

– формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

– формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

– формирование умения принимать правильную осанку;

– формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

– формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

– формирование умения переносить несколько набивных мячей;

– формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

– формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

– формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;

– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия в 1- 4 классах направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

– беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

– выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

– выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

– формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

– для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

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

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

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

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

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

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс

№ п/п	**Название раздела**	**Количество часов**	**Контрольные работы**
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
	Итого:	99	-

2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
	Итого:	102	-

3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-

3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
	Итого:	102	-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1 КЛАСС

Личностные:

– принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– уметь выполнять простые инструкции учителя;

– иметь представление о видах двигательной деятельности;

– уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

– овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

– знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

– уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

– уметь выполнять упражнения для разминки;

– уметь сочетать дыхание с движение во время бега;

– уметь держать постоянный темп в беге;

– уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

2 КЛАСС

Личностные:

– освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– уметь выполнять простые инструкции учителя;

– иметь представление о видах двигательной деятельности;

– уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

– овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

– знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

– уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

– уметь выполнять упражнения для разминки;

– уметь сочетать дыхание с движение во время бега;

– уметь держать постоянный темп в беге;

– уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

3 КЛАСС

Личностные:

– освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать основные строевые команды;

– выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

– участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

– знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;

– владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подавать и выполнять строевые команды;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знать спортивные традиции своего народа;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

– знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

– знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Личностные:

– принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;

– сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;

– проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать основные строевые команды;

– производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

– участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

– знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

– знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

– знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

1-2 КЛАСС

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

3- 4 КЛАСС

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

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

Поурочное планирование

1КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Всего	К/р	
Легкая атлетика– 31 час				
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1		
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	1		
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1		
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1		
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1		
8	Бег с сохранением правильной осанки	1		

9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1		
10	Прыжки на двух ногах	1		
11	Прыжки на одной ноге на месте	1		
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1		
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1		
14	Прыжки через начерченную линию	1		
15	Прыжки через шнур	1		
16	Прыжки через набивной мяч	1		
17	Прыжки с ноги на ногу	1		
18	Прыжок в длину с места	1		
19	Правильный захват различных предметов	1		
20	Прием и передача мяча в круге	1		
21	Прием и передача мяча в круге	1		
22	Произвольное метание малых мячей	1		
23	Произвольное метание больших мячей	1		
24	Броски и ловля волейбольных мячей	1		
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1		
26	Метание колец на шесты	1		
27	Метание колец на шесты	1		
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1		
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1		

30	Метание мяча снизу с места в стену	1		
31	Метание мяча снизу с места в стену	1		
Игры - 2 часа				
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1		
Гимнастика – 30 часов				
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1		
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1		
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1		
37	Размыкание на вытянутые руки	1		
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1		

39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1		
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1		
41	Упражнения на дыхания	1		
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1		
43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1		
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		
46	Упражнения с гимнастической палкой	1		
47	Упражнения с обручем	1		
48	Упражнения с малыми мячами	1		
49	Упражнения с большим мячом	1		
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1		
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1		
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1		
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1		
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1		
57	Пролезание через гимнастический обруч	1		
58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1		
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1		
62	Стойка на одной ноге	1		
63	Стойка на одной ноге	1		
Игры – 29 часов				
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1		
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1		
66	Подвижная игра «Канатоходец»	1		
67	Подвижная игра «Переправа»	1		
68	Подвижная игра «Разойдись не упади»	1		
69	Подвижная игра «Стоп»	1		
70	Подвижная игра « Ловушки»	1		
71	Подвижная игра «Перемени предмет»	1		
72	Подвижная игра «Жмурки»	1		

73	Подвижная игра «Горелки»	1		
74	Подвижная игра «Два мороза»	1		
75	Подвижная игра «Краски»	1		
76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1		
77	Подвижная игра « Коршун и наседка»	1		
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1		
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1		
80	Подвижная игра «Стой»	1		
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1		
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1		
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1		
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1		
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1		
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1		
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1		
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1		
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1		
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1		
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1		
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1		
Легкая атлетика – 5 часов				
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1		
96	Бег правым, левым боком вперед	1		
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1		
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1		
99	Метание малого мяча с места в цель	1		
ИТОГО		99		

2КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Всего	К/р	
Легкая атлетика– 17 часов				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1		
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1		
3	Ходьба с изменением скорости	1		
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1		
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1		
7	Прыжки в высоту	1		
8	Ускорения до 30 м	1		
9	Медленный бег до 1-2 мин	1		

10	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	1		
12	Прыжок в глубину	1		
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1		
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1		
17	Прыжки в высоту с шага	1		
Гимнастика – 23 часа				
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1		
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1		
20	Перестроение из шеренги в круг	1		
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1		
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
26	Упражнения с гимнастическими палками	1		
27	Упражнения для расслабления мыщц	1		
28	Тренировка дыхания	1		
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1		
31	Упражнения для развития точности движений	1		
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1		
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1		
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1		
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
38	Упражнения с малыми мячами	1		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		
40	Упражнения с большим мячом	1		
Игры - 4 часа				
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1		
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1		
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1		
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1		
Лыжная подготовка – 18 часов				

45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1		
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1		
49	Построение в шеренгу на лыжах	1		
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1		
51	Выполнение команд на лыжах	1		
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
Игры – 22часа				
63	Правила закаливания	1		
64	Техника безопасности и правила поведения	1		
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1		
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок…»	1		
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1		
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
73	Эстафеты с предметами	1		
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1		
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1		
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1		
77	Игры на развитие выносливости	1		
78	Эстафеты на развитее координации	1		
79	Передача предметов	1		
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		
81	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1		

82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1		
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1		
84	Эстафета с мячом	1		
Легкая атлетика – 18 часов				
85	Преодоление простейших препятствий	1		
86	Преодоление простейших препятствий	1		
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1		
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1		
89	Прыжок в длину с места	1		
90	Прыжок в длину с места	1		
91	Метание теннисного мяча в стену	1		
92	Метание теннисного мяча в стену	1		
93	Метание теннисного мяча в цель	1		
94	Метание теннисного мяча в цель	1		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1		
96	Метание теннисного мяча на дальность	1		
97	Метание теннисного мяча на дальность	1		
98	Круговые эстафеты до 20 м	1		
99	Круговые эстафеты до 20 м	1		
100	Высокий старт 30 м	1		
101-102	Медленный бег до 1-2 мин	2		
ИТОГО		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Всего	К/р	
Легкая атлетика– 17 часов				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1		
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1		
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1		
5	Беговые упражнения	1		
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1		
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1		
10	Прыжки в высоту	1		

11	Прыжок в длину с места	1		
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1		
14	Метание теннисного мяча на дальность	1		
15	Челночный бег (3х5) м.	1		
16	Эстафетный бег	1		
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1		
Гинастика -23 часа				
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1		
19	Перестроение из шеренги в круг	1		
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1		
23	Упражнения с гимнастическими палками	1		
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1		
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1		
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1		
28	Упражнения для развития точности движений	1		
29	Упражнения с обручем	1		
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1		
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1		
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1		
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1		
38	Упражнения с большим мячом	1		
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
Игры – 4 часа				
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1		
42	Корригирующие игры:	1		

	«Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».			
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1		
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
Лыжная подготовка – 17 часов				
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1		
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1		
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1		
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1		
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1		
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
59	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1		
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
Игры – 22 часа				
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1		
64	Значение утренней гимнастики	1		
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
68	Эстафеты с предметами	1		
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1		
70	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		
71	Эстафета с мячом	1		
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1		
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		

74	Эстафеты на развитее координации	1		
75	Передача предметов	1		
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		
77	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1		
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1		
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1		
80	Эстафета с мячом	1		
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1		
Легкая атлетика – 19 часов				
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1		
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
87	Метание теннисного мяча на дальность	1		
88	Метание теннисного мяча на дальность	1		
89	Метание теннисного мяча на дальность	1		
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1		
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1		
92	Прыжок в длину с места	1		
93	Прыжок в длину с места	1		
94	Прыжок в длину с места	1		
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1		
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1		
97	Круговые эстафеты до 20 м	1		
98	Круговые эстафеты до 20 м	1		
99	Высокий старт 30 м	1		
100	Высокий старт 30 м	1		
101	Медленный бег до 1-2 мин	1		
102	Медленный бег до 1-2 мин	1		
ИТОГО		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Всего	К/р	
Легкая атлетика– 17 часов				
1	Предупреждение травм во время занятий	1		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1		
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		

4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		
5	Бег с изменением темпа	1		
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1		
7	Беговые упражнения	1		
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1		
9	Ускорения до 30 м	1		
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1		
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
12	Челночный бег 3х10 м	1		
13	Прыжок в глубину	1		
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1		
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1		
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1		
Гимнастика – 23 часа				
18	Осанка	1		
19	Физические качества	1		
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1		
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
26	Упражнения с гимнастическими палками	1		
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1		
28	Тренировка дыхания	1		
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1		
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1		
31	Упражнения для развития точности движений	1		
32	Упражнения с обручем	1		
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м.	1		
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1		
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1		
37	Ходьба по двум параллельно поставленным	1		

	гимнастическим скамейкам			
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		
40	Переноска грузов	1		
Игры - 4 часа				
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1		
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1		
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		
Лыжная подготовка – 18 часов				
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1		
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1		
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1		
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1		
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1		
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1		
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		
53	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1		
54	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1		
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
58	Повороты переступанием в движении	1		
59	Повороты переступанием в движении	1		
60	Повороты переступанием в движении	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1		
Игры – 22 часа				
63	Значение и основные правила закаливания	1		
64	Значение утренней гимнастики	1		
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1		
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1		
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1		
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1		

70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1		
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1		
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1		
73	Учебная игра в пионербол	1		
74	Учебная игра в пионербол	1		
75	Учебная игра в пионербол	1		
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1		
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1		
78	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1		
79	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		
80	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
81	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
82	Эстафета с мячом	1		
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1		
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1		
Легкая атлетика – 18 часов				
85	Техника бега по дистанции	1		
86	Техника бега по дистанции	1		
87	Техника высокого старта	1		
88	Техника высокого старта	1		
89	Техника низкого старта	1		
90	Техника низкого старта	1		
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1		
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1		
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1		
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1		
96	Метание теннисного мяча на дальность	1		
97	Метание теннисного мяча на дальность	1		
98	Эстафетный бег	1		
99	Эстафетный бег	1		
100	Бег на скорость до 60 м	1		
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1		
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1		
ИТОГО		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Подготовительный класс. 1 – 4 класс/ [А. А. Айдаберкова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.] – 10- ое изд. - М.; Просвещение, 2020 год;