

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО учителей-
предметников естественно-
математического цикла

Бойкова Бойкова О.П.

Протокол № 1
от 30.08 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
ГБОУ СО «Школа-
интернат г.Пугачева»

Драгунова Драгунова О.И.
от 31.08 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СО «Школа-
интернат г.Пугачева»

Урабаева Урабаева М.А.
Приказ № 248
от 31.08 2022г.



**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью
(I вариант)
учебного предмета
физическая культура
1-4 классы
2022-2023 учебный год**

Составитель: Кандранина Татьяна Васильевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю) в 1 классе, 102 часа в год (3 часа в неделю) во втором, третьем и четвертом классе.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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 учащихся 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 ребенка 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ Саратовской области «Школа – интернат г.Пугачева» описание места учебного предмета (математика) представлено в следующей таблице:

Класс	Количество часов (в неделю)	Количество учебных недель	Количество часов (за год)
1 «б»	3	33	99
2 «б»	3	34	102
3 «б»	3	34	102
4 «б»	3	34	102

Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 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;
- подсчёт 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 учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении простых заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в паре - учитель-ученик;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- доброжелательно относиться к людям

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

Познавательные учебные действия:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;
- двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них;
- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;
- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;
- выполнять упражнения с мячом;
- должен знать название снарядов.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила

поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

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. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. 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. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. 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. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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.

Тематическое планирование

1 класс

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде - 5 ч

Построение и перестроение – 4 ч

Ходьба и упражнения в равновесии – 4 ч

Бег – 4 ч

Прыжки – 3 ч

Катание, бросание, ловля округлых предметов – 4 ч

Ползание и лазание – 3 ч

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде – 3 ч

Построение и перестроение – 3 ч

Ходьба и упражнения в равновесии – 3 ч

Бег – 3 ч

Прыжки – 3 ч

Катание, бросание, ловля округлых предметов. – 3 ч

Ползание и лазание – 3 ч

Построение и перестроение – 4 ч

Ходьба и упражнения в равновесии – 4 ч

Бег – 3 ч

Прыжки – 3 ч

Ползание и лазание – 3 ч

Подготовка к спортивным играм – 6 ч

Игры на улице – 5 ч

Построение и перестроение – 4 ч

Ходьба и упражнения в равновесии – 4 ч

Бег – 3 ч

Прыжки – 3 ч

Ползание и лазание – 3 ч

Подготовка к спортивным играм – 2 ч

Игры на улице – 4 ч

2 класс

Построение и перестроение – 7 ч
Ходьба и упражнения в равновесии – 10 ч
Подготовка к спортивным играм – 7 ч
Ползание и лазание – 8 ч
Игры – 16 ч
Лыжи – 10 ч
Легкая атлетика – 30 ч

3 класс

Построение и перестроение – 17 ч
Подготовка к спортивным играм – 7 ч
Ползание и лазание – 9 ч
Игры – 15 ч
Лыжи – 25 ч
Легкая атлетика – 15 ч
Игры – 14 ч

4 класс

Легкая атлетика – 16 ч
Подвижные игры – 18 ч
Равновесие – 10 ч
Подвижные игры – 4 ч
Лыжная подготовка – 18 ч
Гимнастика - 7 ч
Подвижные игры – 5 ч
Легкая атлетика – 24 ч

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Количество вочасов	Дата	
			план	факт
1	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1	02.09	
2	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1	06.09	
3	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассмотрение с учителем оборудования спортивного зала.	1	08.09	
4	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1	09.09	
5	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1	13.09	
6	Упражнение в построении парами.	1	15.09	
7	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	16.09	
8	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	20.09	
9	Упражнение в построении в круг.	1	22.09	
10	Ходьба стайкой за учителем.	1	23.09	
11	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1	27.09	
12	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	29.09	
13	Ходьба между предметами.	1	30.09	
14	Бег вслеп за учителем.	1	04.10	
15	Бег по сигналу вслеп за направляющим.	1	06.10	
16	Бег в направлении к учителю.	1	07.10	
17	Бег в разных направлениях.	1	11.10	
18	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	13.10	

19	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1	14.10	
20	Подскоки на мячах – футболах.	1	18.10	
21	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1	20.10	
22	Прокатывание мяча под дугу.	1	21.10	
23	Прокатывание мяча между предметами.	1	25.10	
24	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	27.10	
25	Ползание на животе по прямой.	1	28.10	
26	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	08.11	
27	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1	10.11	
28	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1	11.11	
29	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1	15.11	
30	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.	1	17.11	
31	Совершенствование построения в ряд	1	18.11	
32	Совершенствование построения парами	1	22.11	
33	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1	24.11	
34	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1	25.11	
35	Ходьба с предметом в руке	1	29.11	
36	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1	01.12	
37	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1	02.12	
38	Бег за учителем с ленточкой в руках	1	06.12	
39	Бег по сигналу в рассыпную	1	08.12	

40	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	09.12	
41	Подскоки на мячах- прыгунах	1	13.12	
42	Прыжки на мягком модуле-лошадка	1	15.12	
43	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	16.12	
44	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	20.12	
45	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1	22.12	
46	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	23.12	
47	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	27.12	
48	Упражнения и игры в сухом бассейне.	1	10.01	
49	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1	12.01	
50	Упражнение в построения парами по сигналу	1	13.01	
51	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1	17.01	
52	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1	19.01	
53	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1	20.01	
54	Ходьба по сенсорной тропе.	1	24.01	
55	Ходьба по коврику « ГОФР»	1	26.01	
56	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1	27.01	
57	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	31.01	
58	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1	02.02	
59	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	03.02	
60	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	14.02	
61	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	16.02	

62	Выполнение подскоков на двухногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1	17.02	
63	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	21.02	
64	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	28.02	
65	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	02.03	
66-68	Передача мяча по кругу	3	03.03 07.03 07.03	
69-70	Ловля округлых предметов	2	09.03 10.03	
71-73	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попадив круг»	3	14.03 16.03 17.03	
74-75	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	2	21.03 23.03	
76	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1	04.04	
77	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1	06.04	
78	Упражнение в построения парами по сигналу	1	07.04	
79	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1	11.04	
80	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1	13.04	
81	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1	14.04	
82	Ходьба по сенсорной тропе.	1	18.04	
83	Ходьба по коврику « ГОФР»	1	20.04	
84	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1	21.04	
85	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	25.04	
86	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1	27.04	
87	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	28.04	
88	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	02.05	

89	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	1	04.05	
90	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1	05.05	
91	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	11.05	
92	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	12.05	
93	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	16.05	
94	Передача мяча по кругу	1	16.05	
95	Ловля округлых предметов	1	18.05	
96 97	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попадив круг»	2	19.05 23.05	
98 99	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»»	2	25.05 25.05	

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	02.09	
2	Построение в колонну по одному	1	06.09	
3	Перестроение в колонну по три	1	08.09	
4	Повороты переступанием	1	09.09	
5	Построение в шеренгу	1	13.09	
6	Ходьба и бег в рассыпную	1	15.09	
7	Перестроение в круг из шеренги	1	16.09	
8-9	Ходьба и бег по кругу	2	20.09 22.09	
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1	23.09	
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1	27.09	
12	Ходьба по скамейке на носках	1	29.09	
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты	1	30.09	
14	Ходьба и бег между предметами	1	04.10	
15	Перестроение в круг между предметами	1	06.10	
16	Метание на дальность	1	07.10	
17	Лазанье по гимнастической стенке	1	11.10	
18	Ходьба и бег по кругу	1	13.10	
19	Перебрасывание мяча друг другу	1	14.10	
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину	1	18.10	
21	Повороты прыжком на месте.	1	20.10	
22	Ходьба и бег парами.	1	21.10	

23	Перестроение из колонны по два в колонну поодному.	1	25.10	
24	Перепрыгивание через шнур.	1	27.10	
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	1	28.10	
26	Прыжки с высоты	1	08.11	
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	10.11	
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1	11.11	
29	Метание мяча на дальность	1	15.11	
30	Ходьба и бег в рассыпную	1	17.11	
31	Перестроение в круг	1	18.11	
32	Ведение мяча одной рукой	1	22.11	
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1	24.11	
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Охотники и утки»	1	25.11	
35	Прыжок в длину с места	1	29.11	
36	Ходьба и бег между предметами	1	01.12	
37	Подвижные игры: «Салочки», «Мышеловка». Ходьба между предметами	1	02.12	
38	Прыжки через короткую скакалку на месте	1	06.12	
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1	08.12	
40	Подвижные игры: «Мышеловка», «Охотники и утки» Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1	09.12	
41 42	Метание мешочков в вертикальную цель	2	13.12 15.12	
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»	1	16.12	
44 45	Ходьба по полу по начерченной линии	2	20.12 22.12	

46	Подвижные игры	1	23.12	
47	Ходьба и бег в колонне по одному	1	27.12	
48	Общеразвивающие упражнения. Игры.	1	10.01	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжи Повороты на месте с переступанием	1	12.01	
50	Повороты на месте с переступанием	1	13.01	
51 52	Скользящий шаг	2	17.01 19.01	
53 54	Передвижение скользящим шагом	2	20.01 24.01	
55- 56	Повороты на месте с переступанием	2	26.01 27.01	
57	Передвижение попеременно двухшажным ходом	1	31.01	
58- 59	Повороты на месте переступанием. Передвижение скользящим шагом	2	02.02 03.02	
60	Медленный бег	1	07.02	
61 62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2	09.02 10.02	
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1	14.02	
64 65	Прыжки в длину с места	2	16.02 17.02	
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1	21.02	
67 68 69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3	28.02 02.03 03.03	
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	07.03	

71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1	09.03	
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1	10.03	
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1	14.03	
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1	16.03	
75	Пролазание в обруч	1	17.03	
76	Прыжки из обруча в обруч	1	21.03	
77	Ходьба с ускорением темпа	1	23.03	
78	Ходьба с замедлением темпа	1	04.04	
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1	06.04	
80	Ползание по гимнастической скамейке	1	07.04	
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1	11.04	
82	Игры «Голова дракона», «Скочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1	13.04	
83 84	Ползание по наклонной скамье	2	14.04 18.04	
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1	20.04	
86	Метание набивного мяча	1	21.04	
87 88	Метание малого мяча	2	25.04 27.04	
89	Игры с мячом «Попробуй -отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1	28.04	
90 91	Прыжки в длину с разбега	2	02.05 04.05	
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь –дальшебудешь»	1	05.05	

93 94	Бег на скорость 30 метров	2	11.05 12.05	
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1	16.05	
96 97	Метание малого мяча на дальность с разбега	2	18.05 19.05	
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передачамяча»	1	23.05	
99 100	Подвижные игры с элементами ОРУ	1	23.05	
101 102	Подвижные игры	2	25.05 25.05	

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	02.09	
2	Построение в колонну по одному	1	06.09	
3	Перестроение в колонну по три	1	08.09	
4	Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде	1	09.09	
5	Построение в шеренгу	1	13.09	
6	Быстрый бег на месте до 10 секунд	1	15.09	
7	Перестроение в круг из шеренги	1	16.09	
8	Ходьба и бег по кругу	1	20.09	
9	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров	1	22.09	
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1	23.09	
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1	27.09	
12	Ходьба по скамейке на носках	1	29.09	
13 14	Челночный бег 3 по 10м	2	30.09 04.10	
15	Ходьба и бег между предметами	1	06.10	
16	Метание на дальность	1	07.10	
17	Лазанье по гимнастической стенке	1	11.10	
18	Ходьба и бег по кругу	1	13.10	
19	Перебрасывание мяча друг другу	1	14.10	
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину	1	18.10	

21	Повороты прыжком на месте	1	20.10	
22	Ходьба и бег парами	1	21.10	
23	Перестроение из колонны по два колонну по одному	1	25.10	
24	Перепрыгивание через шнур	1	27.10	
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1	28.10	
26	Прыжки с высоты	1	08.11	
27	Элементы акробатических упражнений Кувырок назад	1	10.11	
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1	11.11	
29	Метание мяча на дальность	1	15.11	
30	Ходьба и бег в рассыпную	1	17.11	
31	Вис на рейке гимнастической стенки на время	1	18.11	
32	Ведение мяча одной рукой	1	22.11	
33	Равновесие «ласточка»	1	24.11	
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Охотники и утки»	1	25.11	
35	Прыжок в длину с места	1	29.11	
36	Ходьба и бег между предметами	1	01.12	
37	Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза»	1	02.12	
38	Прыжки через короткую скакалку на месте	1	06.12	
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1	08.12	
40	Подвижные игры «Ниточка и иголочка». «Два Мороза»	1	09.12	
41-42	Метание мешочков в вертикальную цель	2	13.12 15.12	
43	Ходьба и бег в колонне по одному	1	16.12	

44-45	Бег в медленном темпе	2	20.12 22.12	
46	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1	23.12	
47	Подвижные игры с элементами ОРУ.	1	27.12	
48	Общеразвивающие упражнения	1	10.01	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжи Повороты на месте с переступанием	1	12.01	
50	Повороты на месте с переступанием	1	13.01	
51	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	17.01	
52	Обучение попеременному двухшажному ходу	1	19.01	
53	Обучение скользящему шагу	1	20.01	
54	Передвижение скользящим шагом	1	24.01	
55-56	Передвижение скользящим шагом	2	26.01 27.01	
57	Повороты на месте «переступанием» вокругпяток лыж.	1	31.01	
58-59	Передвижение попеременно двухшажным ходом	2	02.02 03.02	
60	Передвижение скользящим шагом	1	07.02	
61-62	Повороты на месте «переступанием» вокругпяток лыж.	2	09.02 10.02	
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1	14.02	
64-65	Прыжки в длину с места	2	16.02 17.02	
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1	21.02	

67- 68- 69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3	28.02 02.03 03.03	
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	07.03	
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1	09.03	
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1	10.03	
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, бабушка!»	1	14.03	
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1	16.03	
75	Пролазание в обруч	1	17.03	
76	Прыжки из обруча в обруч	1	21.03	
77	Ходьба с ускорением темпа	1	23.03	
78	Ходьба с замедлением темпа	1	04.04	
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1	06.04	
80	Ползание по гимнастической скамейке	1	07.04	
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1	11.04	
82	Игры «Голова дракона», «Скочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1	13.04	
83- 84	Ползание по наклонной скамье	2	14.04 18.04	
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1	20.04	
86	Метание набивного мяча	1	21.04	
87- 88	Метание малого мяча	2	25.04 27.04	

89	Игры с мячом «Попробуй -отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1	28.04	
90- 91	Прыжки в длину с разбега	2	02.05 04.05	
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальшебудешь»	1	05.05	
93- 94	Бег на скорость 30 метров	2	11.05	
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1	12.05	
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	16.05	
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	16.05	
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передачамяча»	1	18.05	
99 100	Подвижные игры	2	19.05 23.05	
101 102	Подвижные игры на воздухе	2	25.05 25.05	

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	02.09	
2	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	06.09	
3	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек.	1	08.09	
4	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек.	1	09.09	
5-6	Челночный бег (3x10 м).	2	13.09 15.09	
7-8	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	2	16.09 20.09	
9	Прыжки с ноги на ногу до 20 м.	1	22.09	
10 11	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	23.09 27.09	
12 13	Прыжки в длину с разбега на результат.	2	29.09 30.09	
14 15 16	Метание мячей в цель и на дальность.	3	04.10 06.10 07.10	
17	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1	11.10	
18	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1	13.10	
19	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	1	14.10	
20	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1	18.10	

21	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1	20.10	
22	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	1	21.10	
23	Подвижные игры «Подвижная цель», «Недавай мяч водящему».	1	25.10	
24	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1	27.10	
25 26	Строевые упражнения. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	2	28.10 08.11	
27	Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад.	1	10.11	
28 29	Комбинация из кувырков.	2	11.11 15.11	
30 31	Элементы акробатических упражнений. «Мостик».	2	17.11 18.11	
32	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1	22.11	
33	Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.	1	24.11	
34	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате.	1	25.11	
35	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».	1	29.11	
36	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».	1	01.12	

37	Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени.	1	02.12	
38	Опорный прыжок через козла: соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1	06.12	
39	Опорный прыжок в упор на колени.	1	08.12	
40	Опорный прыжок упор присев.	1	09.12	
41 42	ОРУ без предметов и с предметами (с гимнастическими скакалками, мячами, малыми обручами).	2	13.12 15.12	
43	ОРУ без предметов и с предметами (со скакалками).	1	16.12	
44	ОРУ без предметов и с предметами (с набивными мячами)	1	20.12	
45	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1	22.12	
46	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи» «Третий лишний».	1	23.12	
47 48	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	2	27.12 10.01	
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	12.01	
50	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение строевых команд.	1	13.01	
51	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	17.01	
52	Обучение попеременному удвухшажному ходу.	1	19.01	
53 54	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2	20.01 24.01	

55	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1	26.01	
56	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1	27.01	
57 58 59	Спуски в средней стойке.	3	31.01 02.02 03.02	
60	Спуски в низкой стойке	1	07.02	
61	Передвижение на лыжах до 800 м.	1	09.02	
62	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	10.02	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	14.02	
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	16.02	
65	Катание с горы на лыжах	1	17.02	
66	Катание с горы на лыжах	1	21.02	
67	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	1	28.02	
68	Опорные прыжки. Отработка техники опорного прыжка через козла.	1	02.03	
69	Коррекционные упражнения. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.	1	03.03	
70	Коррекционные упражнения. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.	1	07.03	
71	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.	1	09.03	
72	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1	10.03	

73	Броски мяча в стену сотскоком его в обозначенное место.	1	14.03	
74	Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».	1	16.03	
75	Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».	1	17.03	
76	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1	21.03	
77	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1	23.03	
78	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	1	04.04	
79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	06.04	
80	Отработка навыков ходьбы.	2	07.04	
81			11.04	
82	Отработка навыков бега.	2	13.04	
83			14.04	
84	Совершенствование техники прыжка в длину.	1	18.04	
85	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	20.04	
86	Совершенствование техники метания.	2	21.04	
87			25.04	
88	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами.	1	27.04	
89	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами.	1	28.04	
90	Игра «Пионербол»: передача мяча руками.	2	02.05	
91			04.05	
92	Игра «Пионербол»: ловля мяча.	1	05.05	
93	Игра «Пионербол»: подача одной рукой снизу.	2	11.05	
94			12.05	
95	Понятие эстафетакруговая.	1	16.05	
96	Круговая эстафета.	1	16.05	
97	Учебная игра «Пионербол».	3	19.05	
98			19.05	
99			19.05	

100	Игра «Пионербол»:подача и прием мяча.	1	23.05	
101 102	Учебная игра «Пионербол».	2	25.05 25.05	

Список учебно – методической литературы:

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;