

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Гуковская специальная школа-интернат №12»

Рассмотрено методическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12  
\_\_\_\_\_ И.Р. Сейфулина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**АДАптированная общеобразовательная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**Физическая культура**

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Класс:** 1 А

**Составитель:** Иванова Татьяна Сергеевна

**Учитель:** Иванова Татьяна Сергеевна – учитель высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 1 класса ГКОУ РО Гуковской школы-интерната №12, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); АООП ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12, с использованием учебно-методического комплекта В. В. Воронковой.

### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ 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»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 28.01.2021
- Учебный план ГКОУ РО Гуковской школы–интерната №12 на 2023-2024 учебный год.
- Годовой календарный график ГКОУ РО Гуковской школы–интерната №12 на 2023 -2024 учебный год.

Курс физической культуры в младших классах является, ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В процессе обучения физической культуры в I - IV классах решаются **следующие задачи:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связана с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

*Основной целью рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 1 класс является создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.*

### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса рассчитана на 34 учебных недели при количестве 3 часа в неделю, всего 102 часа за год.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

У обучающегося будут сформированы:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **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 общения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» В 1 КЛАССЕ

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание и т.д.8
2. Общеразвивающие упражнения:
  - а) без предметов;
  - б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
  - в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
1. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закалывающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
<b>I - IV класс</b>				
<b>Знания физической культуре</b>	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: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о предварительной и исполнительной	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают



		<p>командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</li> <li>- зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</li> </ul>	<p>демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</li> <li>- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	Теоретические сведения.	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</li> <li>- слушают и применяют правила поведения на уроках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</li> </ul>

		<p>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.</p>	<p>гимнастики (под контролем учителя);  - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;  - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;  - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;  - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных</p>	<p>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;  - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;  - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;  - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;  - через объяснение учителя и показ способа</p>
--	--	---	--	---

			<p>усилий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</li> </ul>	<p>выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</li> </ul>
Построения и перестроения.	и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг;</li> <li>- строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>- выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);</li> <li>- выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</li> </ul> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зрительно воспринимают и оценивают образец</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>- выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</li> </ul> <p><i>На этапе знакомства с</i></p>

		<p>- гимнастика для пальцев рук.</p>	<p>выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i>  - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.  <i>Коррекционная работа:</i>  - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);  - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности</p>	<p><i>упражнением обучающиеся:</i>  - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;  - воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i>  - выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  <i>Коррекционная работа:</i>  - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных</p>
--	--	--------------------------------------	--	--

			рук.	представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.
Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения	

		<p>правильной осанки;  - упражнения для укрепления мышц туловища;  - упражнения на равновесие.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i>  - «Пустое место»;  - «Стрелки»;  - игры для развития способности ориентирования в пространстве;  - коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;  - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;  - коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</p> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i>  - под музыкальное</p>	<p>группы;  - выполняют упражнения для развития точности движений;  - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>	<p>для развития пространственно-временной дифференцировки.</p>
--	--	--	--	--

		сопровождение; - на гимнастических ковриках.		
Практический материал. Упражнения с предметами.	с	Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг); - лазание и перелезание; - упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой; - ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках; - упражнения в равновесии: ходьба по	- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по	- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами; - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами; - выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь

		<p>верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;</p>	<p>гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;</li> <li>- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;</li> <li>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</li> <li>- выполняют упражнения для</li> </ul>	<p>поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;</li> <li>- выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</li> <li>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.</li> </ul>
--	--	---	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Совушка-сова»;</li> <li>- «Два мороза»;</li> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- «Колокольчик»;</li> <li>- «Угадай предмет»;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- игры и упражнения для</li> </ul>	<p>развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>развития способности ориентироваться в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со скакалками;</li> <li>- с обручами;</li> <li>- с различными предметами под музыкальное сопровождение;</li> <li>- с гимнастической скамейкой;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>		
<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь;</li> <li>- формирование гигиенических навыков;</li> <li>- виды основных движений человека;</li> <li>- элементарные понятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках,</li> </ul>

		<p>о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о начале ходьбы и бега;</li> <li>- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;</li> <li>- значение правильной осанки при ходьбе;</li> <li>- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</li> </ul>	<p>памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;</li> <li>- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;</li> <li>- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;</li> <li>- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;</li> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных</li> </ul>	<p>на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе;</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.;</li> <li>- выполняют ходьбу в полуприседе;</li> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и</li> </ul>
--	--	--	---	---

			поощрений).	закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
Практический материал. Ходьба.	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;</li> <li>- построение в колонну;</li> <li>- обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);</li> <li>- ходьба по прямой линии;</li> <li>- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега;</li> <li>- выполняют медленный бег;</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют бег на скорость;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют</li> </ul>	

		<p>темпе);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении;</li> <li>- ходьба в различных направлениях;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- ходьба парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- ходьба с сохранением правильной осанки;</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом;</li> <li>- ходьба с изменением скорости;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках;</li> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок;</li> <li>- ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;</li> <li>- ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,</li> <li>- ходьба в медленном,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;</li> <li>- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;</li> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</li> <li>- удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
--	--	---	--	---

		<p>среднем и быстром темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;</li> <li>- ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;</li> <li>- ходьба змейкой;</li> <li>- ходьба в полуприседе;</li> <li>- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;</li> <li>- ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.</li> </ul> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- в движении;</li> <li>- в кругу;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с набивными мешочками;</li> <li>- со скакалкой;</li> <li>- в парах;</li> <li>- с кубиками.</li> </ul>		
	<p>Практический материал. Бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- медленный бег с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных</li> </ul>

		<p>сохранением правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне за учителем в заданном направлении;</li> <li>- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;</li> <li>- чередование бега и ходьбы на расстоянии;</li> <li>- бег на носках;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;</li> <li>- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</li> <li>- медленный бег;</li> <li>- непрерывный бег в среднем темпе;</li> <li>- быстрый бег на скорость;</li> <li>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- повторный бег на скорость;</li> <li>- бег с низкого старта;</li> </ul>	<p>необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;</li> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме</li> </ul>	<p>предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</li> <li>- «Весёлые ракеты»;</li> <li>- «Передача обручей по кругу»;</li> <li>- «Уголёк».</li> </ul>	<p>урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<p>паре, группе).</p>
	<p>Практический материал. Прыжки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;</li> <li>- подпрыгивание вверх на месте;</li> <li>- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);</li> <li>- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</li> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;</li> <li>- подпрыгивают вверх на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);</li> <li>- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;</li> <li>- называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки,</li> </ul>



		<p>на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыжки с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыжки в длину и высоту с шага;</li> <li>- прыжки с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыжки с прямого разбега в длину;</li> <li>- прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;</li> <li>- прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжки в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;</li> <li>- прыжки через предметы толчком двумя ногами;</li> <li>- запрыгивание на устойчивые низкие предметы;</li> <li>- спрыгивание с низких устойчивых предметов.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают в длину с места;</li> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыгают в длину и в высоту с шага;</li> <li>- прыгают с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<p>информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</li> </ul>
--	--	--	--	--

		<p><i>коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Невод»;</li> <li>- «Мишка на льдине»;</li> <li>- «Повтори движение» и др.</li> </ul>		
Практический материал. Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;</li> <li>- произвольное метание малых и больших мячей в игре;</li> <li>- броски и ловля волейбольных мячей;</li> <li>- метание колец на шести;</li> <li>- метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху ведущей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;</li> <li>- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;</li> <li>- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;</li> <li>- выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя.</li> </ul>	

		<p>рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в горизонтальную цель;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель;</li> <li>- метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;</li> <li>- метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;</li> <li>- броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;</li> <li>- метание мяча с места в цель;</li> <li>- метание мячей с места в цель левой и правой руками;</li> <li>- метание теннисного</li> </ul>	<p>действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	
--	--	---	--	--

		<p>мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча на дальность с места;</li> <li>- броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками;</li> <li>- метание мяча из исходного положения стоя двумя руками.</li> </ul> <p><i>Коррекционные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Повтори движение»;</li> <li>- «Овощи-фрукты»;</li> <li>- гимнастика для пальцев и др.</li> </ul>		
<b>Игры</b>	Теоретические сведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные сведения о правилах игр;</li> <li>- элементарные сведения о поведении во время игр;</li> <li>- правила игр;</li> <li>- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</li> </ul> <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</li> <li>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- рассказывают правила игр с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> </ul>

			<p>помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>	<p>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p>
<p>Практический материал. Подвижные игры.</p>	<p>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.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Паровозик»;</li> <li>- «Задуй свечу»;</li> <li>- «Перебежки в парах»;</li> <li>- «Части тела»;</li> <li>- «Что пропало?»;</li> <li>- «Зайчики-пальчики»;</li> <li>- «Заяц, коза, гребешок, замок»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Гуси-лебеди»;</li> <li>- «У медведя во бору»;</li> <li>- коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;</li> <li>- игра на развитие точности движений;</li> <li>- упражнения на развитие координационных способностей;</li> <li>- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;</li> <li>- развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;</li> <li>- коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> <li>- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;</li> </ul>	<p>отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).</p>	
--	--	---	--	--

		<p>- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловишки»;</li> <li>- «Волк во рву»;</li> <li>- «Охотники и зайцы»;</li> <li>- «Перестрелка»;</li> <li>- «С кочки на кочку»;</li> <li>- «Филин и пташки»;</li> <li>- «Платочек»;</li> <li>- «Бой петухов»;</li> <li>- «Ловишки-хвостики».</li> </ul> <p><i>Упражнения с мячом («Школа мяча»):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча об пол;</li> <li>- броски мяча об пол и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх с хлопком;</li> <li>- броски мяча снизу двумя руками о стену;</li> <li>- перебрасывание мяча снизу в парах;</li> <li>- броски мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>- броски мяча о стену снизу двумя руками;</li><li>- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;</li><li>- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);</li><li>- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;</li><li>- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;</li><li>- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;</li><li>- удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо;</li><li>- удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед;</li><li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;</li><li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с</li></ul>		
--	--	---	--	--



		шагом вправо/влево; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево; - пас ведущей ногой в воротки; - пас ведущей ногой в парах; - пас правой, левой ногой в воротки; - пас правой, левой ногой в парах.		
--	--	---	--	--

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Знания о физической культуре	В течении года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
2	Легкая атлетика.	51		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
3	Гимнастика	24		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
4	Подвижные игры	26		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	101		

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>1 четверть 25 часов</b>				
	Знания физической культуры.	<b>6 ч</b>		Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических навыков. Формирования понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость.
1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Игра.	1		
2.	Правила поведения на уроке физической культуры. Игра.	1		
3.	Режим дня. Игра.	1		
4.	Основные правила личной гигиены. Игра.	1		
5.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1		
6.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1		
	Ходьба.	<b>10</b>		Выполнять упражнения общей разминки. Удерживать правильное положение тела во время ходьбы. Выполнять ходьбу с изменением скорости. Выполнять ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя.
7.	Упражнения общей разминки: приставные шагивперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1		
8.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1		
9.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе	1		

	(«жираф»)			
10.	Построения и перестроения.	1		
11.	Ходьба по прямой линии.	1		
12.	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении.	1		
13.	Ходьба через препятствия.	1		
14.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1		
15.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
16.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		
	Бег.	<b>3</b>		Выполнять бег в различном темпе.
17.	Перебежки группами и по одному.	1		
18.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1		
19.	Бег с высокого старта.	1		
	Метания.	<b>4</b>		Освоить метание теннисного мяча в цель на дальность.
20.	Метания теннисного мяча в цель.	1		Освоить правильный захват мяча.
21.	Метание теннисного мяча на дальность.	1		
22.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1		Удерживать правильный захват различных предметов.
23.	Набивание теннисного мяча об пол.	1		

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>2 четверть 24 часа</b>				
	Знания физической культуры.	<b>4 ч</b>		Правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения на уроке гимнастика	1		
2.	Изучение гимнастических снарядов	1		
3.	Основные правила личной гигиены	1		Формирование гигиенических навыков.
4.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1		Формирования понятий: опрятность, аккуратность. Физические качества: сила, быстрота, выносливость.
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>21 ч</b>		<p>Слушают объяснения (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнений.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами и без.</p> <p>Выполняют специальные гимнастические упражнения на все части тела.</p> <p>Выполняют упражнения для развития точности движений.</p> <p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>
5.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		
6.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь».	1		
7.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1		
8.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1		
9.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1		
10.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1		
11.	Упражнения для расслабления мышц.	1		

12.	Упражнения для укрепления мышц шеи.	1	
13.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	
14.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
15.	Упражнения для мышц ног.	1	
16.	Упражнения на дыхание.	1	
17.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
18.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
19.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
20.	Упражнения на равновесие.	1	
21.	Коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.	1	
22.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми обручами; малыми мячами.	1	
23.	Ползание на гимнастической скамье.	1	
24.	Ползание по наклонной гимнастической скамье.	1	
25.	Упражнения в равновесии.	1	

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности	
<b>3 четверть 26 часов</b>					
	<b>Знания физической культуры.</b>	<b>4 ч</b>			
1.	Правила поведения на уроке подвижных игр.	1		Правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь.	
2.	Элементарные сведения о правилах игр.	1		Формирование гигиенических навыков.	
3.	Элементарные сведения о поведении во время игр.	1		Формирования понятий: опрятность, аккуратность.	
4.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.	1		Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость.	
	<b>Подвижные игры коррекционной направленности.</b>	<b>18</b>			
5.	Игра: «Паровозик»	1		Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная, индивидуальная инструкция учителя).	
6.	Игра: «Задуй свечу»	1			
7.	Игра: «Перебежки в парах»	1			
8.	Игра: «Части тела»	1			
9.	Игра: «Что пропало?»	1			
10.	Игра: «Зайчики-пальчики»	1			
11.	Игра: «Заяц, коза, гребешок, замок»	1			
12.	Игра: «Гуси-лебеди»	1			
13.	Игра: «У медведя во бору»	1			
14.	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	1			Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).
15.	Игра на развитие точности движений.	1			
16.	Упражнения на развитие коррекционных способностей.	1			
17.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1			
18.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров	1			

	движения.			
19.	Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	1		
20.	Упражнения на релаксацию.	1		
21.	Дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Веселый петушок»	1		
22.	Дыхательные упражнения в игровой форме «Воздушный шар», «Окно-дверь».	1		
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		
23.	Игра: «Ловишки»	1		Осваивают и используют игровые умения.
24.	Игра: «Волк во рву»	1		
25.	Игра: «Охотники и зайцы»	1		
26.	Игра: «Платочек»	1		

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<i>4 четверть 26 часов</i>				
	<b>Знания физической культуры.</b>	<b>1 ч</b>		Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения на уроке легкой атлетики	1		
	<b>Бег.</b>	<b>10</b>		Быстрый бег на скорость. Бег с высокого старта. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег с низкого старта на скорость.
2.	<del>Медленный</del>	1		
3.	Бег на 30м.	1		
4.	Бег на 60м.	1		
5.	Бег на 100м.	1		
6.	Бег с препятствиями.	1		
7.	Челночный бег.	1		
8.	Перебежки группами и по одному 15-20м.	1		
9.	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1		
10.	Бег с низкого старта.	1		

11.	Специальные беговые упражнения.	<b>1</b>		
	<b>Прыжки.</b>			
12.	Прыжки на двух ногах на месте и в движении.	<b>1</b>		<p>Выполнять прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, контроль выполнения действий).</p> <p>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя).</p> <p>Прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию, шнур.</p>
13.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	<b>1</b>		
14.	Подпрыгивания в верх с захватом висячего предмета.	<b>1</b>		
15.	Подпрыгивания в верх с касанием висячего предмета.	<b>1</b>		
16.	Прыжок в длину с места.	<b>1</b>		
17.	Прыжок с высоты с мягким приземлением.	<b>1</b>		
18.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	<b>1</b>		
19.	Прыжки через предметы.	<b>1</b>		
20.	Запрыгивания на устойчивые низкие предметы.	<b>1</b>		
	<b>Метание</b>			
21.	Правильный захват теннисного мяча для выполнения метания одной и двумя руками.	<b>1</b>		<p>Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, контроль выполнения действий).</p>
22.	Прием и передача предметов в шеренге.	<b>1</b>		
23.	Прием и передача мяча в беге.	<b>1</b>		
24.	Произвольное метание малых мячей в игре.	<b>1</b>		
25.	Метание колец на шесты.	<b>1</b>		
26.	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой	<b>1</b>		



## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

- Комплект учебной литературы:** 1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителя / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: Школа – «ПРЕСС», 1994.
2. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов / Сост. Г. И. Гербова. – СПб.: «Образование», 1994.
3. Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. – М., 1997.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие – М.: «Академия», 2002.
5. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию школьников с задержкой психического развития. Учебное пособие – М., «Аркти», 2004.
6. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие под редакцией Л.В. Шапковой – С.-Петербург «ДЕТСТВОПРЕСС» 2005

### **Дополнительная литература:**

Адаптивная физическая культура,  
Дефектология,  
Теория и практика физической культуры,  
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

### **2. Интернет – ресурсы.**

- Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: [nsportal.ru/shkola/korreksionnayapedagogika](http://nsportal.ru/shkola/korreksionnayapedagogika)
- Методкабинет. РФ. Всероссийский педагогический портал. – Режим доступа: [методкабинет.рф./index/php/publications/korrekcija/html](http://методкабинет.рф./index/php/publications/korrekcija/html)
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: [www/festival.1september.ru](http://www/festival.1september.ru)
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
- Открытый педагогический форум «Новая школа». – Режим доступа: [forum.schoolpress.ru/article/90](http://forum.schoolpress.ru/article/90)
- Аналитический научно-методический центр «Развитие и коррекция» Всероссийского общества инвалидов. – Режим доступа: [www.razvitkor.ru](http://www.razvitkor.ru)

### **3. Технические средства обучения.**

- Ноутбук.