

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: 3

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 3 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 3 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» 3 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 3 класса рассчитана на 35 учебных недель при количестве 3 часа в неделю, всего 103 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» 3 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 общеконандного 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 3 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.
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)
I - IV класс				
Знания физической культуре	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"> - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - 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; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<p>демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гимнастика	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"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;

		<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"> - 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. 	<p>выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Построения и перестроения.	и	<ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне; - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). <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 раз (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"> - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для 	<p>поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.
--	--	---	---	---

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

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

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

			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"> - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета; - построение в колонну; - обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; - 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.); - ходьба по прямой линии; - ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют 	

		<p>темпе);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении; - ходьба в различных направлениях; - ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - ходьба парами по кругу, взявшись за руки; - ходьба с сохранением правильной осанки; - ходьба в чередовании с бегом; - ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на пятках; - ходьба перекатом с пятки на носок; - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - 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; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности. 	<p>прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
--	--	---	--	---

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

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

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

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

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

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

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору»; - коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером; - игра на развитие точности движений; - упражнения на развитие координационных способностей; - упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног; - развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения; - коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - упражнения на релаксацию; - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»; 	<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"> - «Ловишки»; - «Волк во рву»; - «Охотники и зайцы»; - «Перестрелка»; - «С кочки на кочку»; - «Филин и пташки»; - «Платочек»; - «Бой петухов»; - «Ловишки-хвостики». <p><i>Упражнения с мячом («Школа мяча»):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча об пол; - броски мяча об пол и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх с хлопком; - броски мяча снизу двумя руками о стену; - перебрасывание мяча снизу в парах; - броски мяча от груди двумя руками в парах; - броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах; 		
--	--	--	--	--

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

		<p>шагом вправо/влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 воротники; - пас ведущей ногой в парах; - пас правой, левой ногой в воротники; - 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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Легкая атлетика.	51		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Гимнастика	24		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
4	Подвижные игры	26		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	101		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<i>1 четверть 25 часов</i>				
	Знания физической культуры.	6 ч		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	<i>04.09</i>	
2.	Правила поведения на уроке физической культуры. Игра.	1	<i>05.09</i>	
3.	Режим дня. Игра.	1	<i>06.09</i>	
4.	Основные правила личной гигиены. Игра.	1	<i>11.09</i>	
5.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	<i>12.09</i>	
6.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	<i>13.09</i>	
	Ходьба.	10		Выполнять упражнения общей разминки. Удерживать правильное положение тела во время ходьбы. Выполнять ходьбу с изменением скорости. Выполнять упражнения по показу учителя на координационной лестнице. Выполнять ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции
7.	Упражнения общей разминки: приставные шагивперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	<i>18.09</i>	
8.	Упражнения на координационной лестнице.	1	<i>19.09</i>	
9.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	<i>20.09</i>	

10.	Построения и перестроения.	1		учителя.
11.	Ходьба по прямой линии с преодолением препятствий.	1		
12.	Ходьба и бег 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.	3		Выполнять бег в различном темпе.
17.	Челночный бег.	1		
18.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1		
19.	Бег с высокого и низкого старта.	1		
	Метания.	4		Освоить метание теннисного мяча в цель на дальность.
20.	Метания теннисного мяча в цель.	1		
21.	Метание теннисного мяча на дальность.	1		Освоить правильный захват мяча.
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
2 четверть 24 часа				
	Знания физической культуры.	4 ч		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.
	Общеразвивающие упражнения	21 ч		<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.	Лазанье по гимнастической стенке «вверх» и «вниз», в стороны.	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
3 четверть 26 часов				
	Знания физической культуры.	4 ч		
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.
	Пионербол	18		
5.	Ознакомление с правилами игры.	1		
6.	Передача мяча руками и ловля его.	1		
7.	Подача мяча одной рукой.	1		
8.	Передача мяча через сетку. Игра в парах.	1		
9.	Расстановка на площадке. Игра.	1		
10.	Подача мяча через сетку. Игра.	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).
11.	Учебная игра.	1		
12.	Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1		
13.	Учебная игра в пионербол.	1		
14.	Техника подачи мяча в пионерболе. Игра: «Ловкая пара».	1		Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).
15.	Техника приема волейбольного мяча.	1		
16.	Учебная игра в «пионербол»	1		
17.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1		
18.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1		
19.	Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия,	1		

	внимания, памяти.			
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		
	Подвижные игры	4		
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>				
	Знания физической культуры.	1 ч		Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения на уроке легкой атлетики	1		
	Бег.	10		Быстрый бег на скорость. Бег с высокого старта. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег с низкого старта на скорость.
2.	Медленный	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.	1		
	Прыжки.			Выполнять прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция)
12.	Прыжки на двух ногах на месте и в	1		

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

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

3. Технические средства обучения.

- Ноутбук.

