

*Приложение к АООП образования обучающихся
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(Вариант 1)*

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 6 от 25.05.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 1)

1 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура(Адаптивная физическая культура)» предметной области «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I, 1 класс) определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Физическая культура Адаптивная физическая культура)» (1 класс) адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (1 класс) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) ГБУ КО «Школа-интернат №7».

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся с умственной отсталостью на основе лично-ориентированного подхода, с учетом местных условий.

[Введите текст]

Предметная область "Физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Цели: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры. Коррекция физического и психофизического развития учащихся.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

[Введите текст]

- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения двигательной активности.

Программа физической культуры рассчитана на 99 часов (33 учебные недели, 3 часа в неделю).

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В 1-а классе обучаются дети с легкой умственной отсталостью. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

Стойкое нарушение познавательной деятельности у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, а анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются

[Введите текст]

ся преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулируюшую.

Память у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — мало эффективно.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

Существенно страдают волевые процессы. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Эмоциональная сфера у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

[Введите текст]

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

[Введите текст]

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний,
- умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу программы положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся воспитанников и др.);
- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

[Введите текст]

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Общие **методы**, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния детей.

В основе методов лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени по степени нарастающей трудности;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задание с опорой на несколько анализаторов;
- игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

Типы уроков:

- вводный урок (теоретические уроки, которые проводятся в начале года/четверти и при изучении новой технологии, умения).
- урок освоения нового материала;
- комбинированный урок;
- развивающий и восстанавливающий урок;
- урок закрепления и совершенствования;
- урок проверки и контроля ЗУН.

5. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

В основе формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

На уроках физической культуры формируются следующие *базовые учебные действия*:

Личностные учебные действия: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком, ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

Познавательные учебные действия: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования: 1 этап – 4 класс.

Освоение обучающимися АООП, созданной на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, предполагает [Введите текст]

достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по варианту 2 АООП.

В 1 классе при разработке рабочих программ определяются промежуточные минимальный и достаточный уровни овладения предметными результатами (без оценки):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

[Введите текст]

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Обучающие должны знать:

- что значит шеренга, колонна, круг;
- где правая и левая сторона, вверх и низ;
- что называется гимнастическим упражнением;
- название снарядов;
- правила поведения на уроках гимнастики.
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- как вести себя на занятиях легкой атлетикой.
- правила поведения во время игр.

Обучающиеся должны уметь:

- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземлиться при прыжках;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.
- Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя

7 СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Во время обучения в первом классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только **качественную оценку**. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из

[Введите текст]

которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В течение первого года обучения система контроля усвоения знаний (текущий контроль, промежуточная аттестация) на данном этапе в традиционном её понимании не предусмотрена.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 — 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

[Введите текст]

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раз- дели тем	Всего ча- сов	Из них			Итоговый кон- троль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
1	Знания о физической культуре	1	1				
2	Легкая атлетика	41	1	39	1		
3	Гимнастика	34	1	32	1		
4	Игры	23	0	22	1		
ИТОГО		99	3	93	3		

9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА*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.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие колонна, шеренга, круг.

Практический материал.

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения - стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены на расстоянии 60-70см, сгибание разгибание рук.

[Введите текст]

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки ноги врозь-поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу,(паровоз), ш-ш-ш (вагоны),у-у-у (самолет),ж-ж-ж (жук).

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцев врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное прикосновение большого палица с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки» Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание) поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее с боку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастической стены на расстоянии 60-70см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди, То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон в перед, прогнувшись.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом с низу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положение с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

С флажками. Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

[Введите текст]

С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.

С большими мячами. Поднимание мяча в перед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание перелазание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги- на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т.д. спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40-50см (по «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте(в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением в перед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг в перед, шаг назад. Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый-5с, второй-10с. Определить ,кто из них шел дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до5с, второй-до10с

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, до 1м, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м бег -15м ходьба).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

[Введите текст]

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Практический материал.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», « Иди прямо», « По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
Знания о физической культуре							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	вводный урок	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Презентация
Легкая атлетика							
2	Разновидности ходьбы	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий	Презентация
3	Разновидности ходьбы	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	Уметь демонстрировать темп	Текущий	Бубен

[Введите текст]

				препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	бега		
4	Разновидности бега ходьбы	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная игра «Перемена мест».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Бубен
5	Ходьба с преодолением препятствий	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Бубен
6	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 м.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Бубен, кубики, кегли, мячи
7	Развитие координационных способностей. Бег до 20-30 метров	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Бубен, кубики, кегли

8	Развитие скоростных способностей.	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров. Подвижная игра «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
9	Развитие скоростной выносливости	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги»	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточки
10	Специальные беговые упражнения.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег. Подвижная игра «При повторении – беги»	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	урок освоения нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 2 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отдачу руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Большие и малые мячи

12	Развитие координационных способностей.	1	комбинированный урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	Текущий	Теннисные мячи
13	Метание с места малого мяча	1	урок закрепления и совершенствования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты	Уметь продемонстрировать технику в целом.	Текущий	Мячи, флажки, кольца, обручи
14	Развитие прыгучести	1	развивающий и восстанавливающий урок	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	Рулетка
15	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	развивающий и восстанавливающий урок	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Свисток, бубен

[Введите текст]

16	Прыжок в длину с места	1	урок закрепления и совершенствования	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Текущий	Рулетка
17	Развитие выносливости	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 мин. Подвижная игра «Отгадай по голосу»	Корректировка техники бега	Текущий	Бубен
18	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Смешанное передвижение	Корректировка техники бега	Текущий	Бубен
19	Развитие силовой выносливости	1	комбинированный урок	Ходьба, бег .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег до 2 мин	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Барьеры , гимнастические скамейки, обручи
20	Преодоление препятствий	1	урок освоения нового материала	Ходьба, бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаг. Подвижная игра «У медведя во бору»	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Барьеры , гимнастические скамейки, обручи
21	Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг	1	урок освоения нового материала	Ходьба, бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Барьеры , гимнастические скамейки, обручи

[Введите текст]

				в шаге. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»			
22	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	Бубен
23	Специальные беговые упражнения.	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Медленный бег. Подвижная игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	Текущий	Бубен
24	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущий	Обручи, мячи, бубен
Гимнастика							
25	Основы знаний Строевые упражнения	1	комбинированный урок	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке. Строевые команды. «Вольно!». «Равняйся!», «Смирно!».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	Презентация
26	Гимнастика. Строевые упражнения	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Основы знаний: «Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые команды	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Бубен
27	Гимнастика. Строевые упражнения	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Перестроения(шеренга, колонна). Повороты	Уметь демонстрировать ком-	Текущий	Маты гимнастические, бубен

[Введите текст]

				прыжком по командам «Прыжком направо, прыжком налево». Игра «Смена мест». Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	плекс акробатических упражнений		
28	Перекаты	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Маты гимнастические, бубен
29	Перекаты	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Перекаты. Построение в шеренгу колонну. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор»	Уметь по зеркальному показу выполнять перекаты.	Текущий	Маты гимнастические, бубен
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Осваивать технику лазания по наклонной скамейке	Текущий	Гимнастическая скамейка
31	Лазание по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1	комбинированный урок	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на полу. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Лазание по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку Игра «Кто приходил?».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по гимнастической стенке	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
32	Развитие силовых способностей	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой Упражнения для мышц брюшного пресса на гим-	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч

[Введите текст]

				настической скамейке и стенке			
33	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Текущий	Кубики
34	Упражнения в упорах	1	комбинированный урок	ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Дорожка»	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
35	Сгибание и разгибание рук в упоре	1	комбинированный урок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
36	Упражнения на равновесие	1	комбинированный урок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
37	Лазание по наклонной гимнастической стенке	1	комбинированный урок	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
38	Упражнения на равновесие	1	комбинированный урок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по скамейке, маленькому бревну: с мячом руки в верх, руки в стороны, по наклонной	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, маленькое бревно, мячи

[Введите текст]

				гимнастической скамейке. Подвижная игра			
39	Развитие силовых способностей	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий	Набивной мяч
40	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Кубики, скакалки
41	Формирование правильной осанки	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. Специальные упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на формирование правильной осанки	Осваивать спец. упражнения	Текущий	Скакалки
42	Профилактика плоскостопия	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. Специальные упражнения на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Эстафеты	Осваивать технику выполнения упражнений на полу	Текущий	
43	Развитие силовых способностей	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
44	Развитие координационных спо-	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с	Проявлять каче-	Текущий	Кубики

	собностей			кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений		
Игры							
45	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар»	1	развивающий и восстанавливающий урок	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущий	Мячи
Гимнастика							
46	Упражнения в упорах	1	комбинированный урок	ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Дорожка»	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
47	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. Специальные упражнения. Упражнения на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Осваивать спец. упражнения	Текущий	Гимнастическая скамейка, скакалка
48	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Текущий	Кубики

49	Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ с мячом. Построение в обозначенном месте(в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, шаг назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий	Карточки, мячи
50	Упражнения с мячами	1	урок закрепления и совершенствования	ОРУ Упражнения с мячами: подбросить 10р., подбросить с одним хлопком 10р.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Текущий	Мячи
51	Прыжок в длину с места	1	урок освоения нового материала	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый-5с,второй-10с. Определить,кто из них шел дольше. Ходьба на месте в шеренге до5с, второй – до10с. Подвижная игра «Мяч – ловцу»	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Текущий	Мячи

[Введите текст]

52	Построение перестроение	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Построение в колонну по одному, в круг. Подвижная игра «Мяч – ловцу»	Уметь выполнять различные варианты перестроения	Текущий	Мячи
53	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
54	Игры с мячом	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий	Карточки, мяч
55	Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки	1	урок освоения нового материала	ОРУ с мячом. Построение в обозначенном месте(в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, шаг назад. Ходьба по ориентирам на полу	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий	Мячи
56	Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движе-	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Построение в обозначенном месте(в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличе-	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий	Мяч

[Введите текст]

	ний			ние и уменьшение круга движением в перед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг в перед, шаг назад. Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.			
57	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый-5с, второй-10с. Определить, кто из них шел дальше. Ходьба на месте в шеренге до5с, второй-до10с. Игра «Попади в обруч»	Уметь: чередовать бег, с ходьбой	Текущий	Карточки, рулетка, обручи
58	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением в перед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориен-	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий	Обруч, мячи

				тир, предложенный учителем. Шаг в перед, шаг назад. Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Игра «Попади в обруч»			
59	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	1	комбинированный урок	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом Бег. ОРУ. Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
60	Развитие ловкости	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. П/И с бросанием, ловлей, метанием. «Метко в цель», «Догони мяч»	Знать: правила поведения во время игр	Текущий	Мячи. Игрушки
61	Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями»	1	комбинированный урок	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом. Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	Обручи, малые мячи
62	Формирование	1	комбинированный	Ходьба, бег. ОРУ на осанку.	Осваивать спец.	Текущий	Гимнастическая ска-

[Введите текст]

	<p>правильной осанки. Профилактика плоскостопия</p>		<p>урок</p>	<p>Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.</p> <p>Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.</p>	<p>упражнения</p>		<p>мейка, скакалка, кегли, коврики</p>
--	-----------------------------------------------------	--	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--	----------------------------------------

63	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ с мячом. Построение в обозначенном месте(в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, шаг назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	Уметь ходить по начерченным ориентирам.	Текущий	Мячи
64	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	1	комбинированный урок	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом Бег. ОРУ.Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
65	Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями».	1	комбинированный урок	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом. Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь

66	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	комбинированный урок	ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах	Уметь владеть мячом в игре	Текущий	Скакалки
67	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
68	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
69	Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями».	1	комбинированный урок	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом. Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
70	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	1	комбинированный урок	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	Уметь выполнять упражнения с обручем	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
71	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Уметь выполнять упражнения с обручем	Текущий	Мячи, обруч
72	Игровые задания. В парах передача мяча	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий	Мячи

[Введите текст]

				мяча. В парах передача мяча. Игровые задания			
73	Развитие ловкости.	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. Подвижная игра «Овладей мячом»	Знать: правила поведения во время игр.	Текущий	Мячи
74	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	1	комбинированный урок	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом Бег. ОРУ. Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
75	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча».	1	комбинированный урок	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	Карточки, мячи, скакалки
76	Подвижные игры в материале гимнастики «Раки», «Совушка»	1	комбинированный урок	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом Бег. ОРУ. Подвижные игры «Ра-	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвиж-	Текущий	Карточки

[Введите текст]

				ки», «Совушки»	ных игр		
77	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой»	1	комбинированный урок	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом Бег. ОРУ. Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущий	Мяч, обруч
78	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча»	1	комбинированный урок	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом Бег. ОРУ. Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущий	Карточки, мяч, скакалка

Легкая атлетика							
79	Развитие скоростных способностей	1	развивающий и восстанавливающий урок	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра – «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Презентация
80	Чередование бега и ходьбы	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. По-	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Бубен

[Введите текст]

				движная игра «Пустое место»			
81	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Презентация
82	Развитие скоростных способностей.	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров. Подвижная игра: «Перемена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Секундомер
83	Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 40 метров.	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров. Подвижная игра: «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Секундомер
84	Развитие скоростной выносливости	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги»	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Секундомер
85	Развитие скоростной выносливости. Медленный бег до 2 мин.	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточки
86	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	развивающий и восстанавливающий урок	Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Теннисные мячи

	Подвижная игра «Метко в цель»			Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 1 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Делай наоборот», Подвижная игра «Метко в цель»			
87	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель Подвижная игра «Метко в цель»	1	развивающий и восстанавливающий урок	Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 1 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений Подвижная игра «Метко в	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Текущий	Теннисные , набивные мячи

			цель»				
88	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3	Теннисные мячи
89	Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча с места Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3	Карточки. Теннисные мячи
90	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	урок закрепления и совершенствования	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставлен-	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4»	Карточки, набивные мячи, скамьи, теннисные мячи

				ные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Подвижная игра « Охотники и утки»		«3» 16м 13м 10м	
91	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Подвижная игра « Охотники и утки».	1	урок закрепления и совершенствования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом	Текущий	Карточки, набивные мячи, скамьи, теннисные мячи
92	Развитие силовых способностей и прыгучести Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	развивающий и восстанавливающий урок	Ходьба, бег. ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	Набивные мячи, предметы

				Прыжки на заданную длину по ориентирам..Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			
93	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	развивающий и восстанавливающий урок	Ходьба, бег. ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Набивные мячи, предметы
94	Разновидности бега ходьбы	1	урок усвоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная игра «Перемена мест».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Бубен
95	Ходьба с преодолением препят-	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением	Проявлять качества силы,	Текущий	Бубен

[Введите текст]

	ствий			препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место».	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
96	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Бубен, кубики, кегли, мячи
97	Разновидности бега ходьбы	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная игра «Перемена мест».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Бубен
98	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	комбинированный урок	Ходьба, бег. ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Набивные мячи, предметы

				по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			
99	Итоговый урок «Самый сильный, быстрый, ловкий»	1	комбинированный урок	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места, технику беговых упражнений и т.д.	Текущий	Набивные мячи, предметы
Всего за учебный год 99 часов							

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П., «Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39124>

Дополнительная литература:

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2017;
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. — М.: Аграф, 2016;
3. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульянцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017;
4. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017;
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2018;
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Спорт», - 2018;
7. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016;
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2016;
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019;
10. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2017;
11. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2017;
12. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2017.
13. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2018;
14. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018;

[Введите текст]

15. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2019;
16. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 20118. — С.81-85;
17. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016;
18. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: материалы 7-й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.23.Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017;
19. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2018;
20. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017;
21. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016;
22. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2017;
23. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, 2018.

Дидактические материалы

№	Название	Автор	Год изд.	Кол-во
1	Опорные таблицы по баскетболу	Дегтярёва И.Б.	2016 г.	8
2.	Карточки по разделам программ	Дегтярёва И.Б.	2017 г.	

Спортивный инвентарь

№	Наименование	Имеются в наличии	№	Наименование	Имеются в наличии
1	Мячи баскетбольные	15/7	6	Гантели	5комплектов
2	Мячи волейбольные	5	7	Скакалки	40
3	Медбольные мячи	7/6	8	Барьеры	7/6
4	Гимнастические палки	12	9	Палатки	7
5	Обручи	98	10	Спальные мешки	20

[Введите текст]

