

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
протокол №11
«22» мая 2025г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №10»
Бессонова А.Л.
Приказ №69/2-ОД
«23» мая 2025г



**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 1-4 класса
(АООП образования обучающихся с УО (ИН), вариант 1)**

1. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «СОШ №10»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "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";
- Устав МБОУ «СОШ №10»;
- Учебный план МБОУ «СОШ №10»;
- локальные нормативные акты МБОУ «СОШ №10».

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

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 класс	33 учебные недели	3 часа	99 часа
2 класс	34 учебные недели	3 часа	102 часа
3 класс	34 учебные недели	3 часа	102 часа
4 класс	34 учебные недели	3 часа	102 часа

3. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Освоение обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных**.

3. 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 включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: 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 продолжению образования по АООП (вариант 1). В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации ПМПК и с согласия родителей (законных представителей) организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану (СИПР) или на вариант 2 АООП.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

В реализации АООП МБОУ «СОШ №10» выделено два этапа:

I этап — 1-4 классы;

II этап — 5-9 классы.

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как **итоговые на момент завершения образования.**

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на конец обучения в 9 классе:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в 4 классе:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. • совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; • знание спортивных традиций своего народа и других народов; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; • знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; • знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Для учащихся с интеллектуальными нарушениями очень важно, чтобы все обучение носило практический характер. Поэтому, помимо предметных результатов освоения программы в курсе «Физическая культура», реализуется **программа формирования базовых учебных**

действий, которая представлена основными составляющими: познавательными, регулятивными, коммуникативными, личностными умениями и навыками (для детей с интеллектуальными нарушениями эти действия носят характер жизненных компетенций).

Результативность овладения базовыми учебными действиями у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **определяется на завершающем этапе обучения (IX классе).**

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия определяются на I и II этапах обучения.

I этап: 1-4 классы

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

На период окончания первого этапа обучения у младших школьников могут быть сформированы следующие **личностные учебные действия:**

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

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.

Познавательные учебные действия:

- К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
 - устанавливать видо-родовые отношения предметов;
 - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
 - пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
 - читать; писать; выполнять арифметические действия;
 - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
 - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и

командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и пр.

-6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

№	Тема раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	час.
Легкая атлетика				22
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры. Подготовка спортивной формы, переодевание.	Знакомство с т/б на уроках физкультуры. Усвоение сведений о подготовке спортивной формы, переодевании.	
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки. на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.	Знакомство с т/б на уроках л/а. Знакомство с ходьбой по заданным направлениям в медленном темпе. Освоение навыков ходьбы с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Освоение навыков ходьбы в чередовании с бегом.	
3	Бег	Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	Знакомство с медленным бегом с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Выполнение перебежек группами и по одному. Выполнение бега и ходьбы чередованием на расстоянии до 30 м.	
4	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.	Знакомство с прыжками на двух ногах на месте. Выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Освоение навыков перепрыгивания через начерченную линию, шнур. Освоение навыков перепрыгивания через шнур, набивной мяч. Выполнение прыжков с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Освоение навыков подпрыгивания вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Знакомство с прыжками в длину с места.	
5	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. 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.	Подготовкой кистей рук к метанию. Выполнение упражнений на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Знакомство с приемом и передачей мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Выполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Освоение навыков бросков и ловли волейбольных мячей. Выполнение метания колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
Гимнастика				18

1	<p>Основы знаний</p> <p>Строевые упражнения</p>	<p>Т/б на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>Знакомство с т/б на уроках гимнастики; понятиями: колонна, шеренга, круг. Освоение навыков построения в колонну по одному, равнению в затылок. Освоение навыков построения в одну шеренгу, равнению по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Знакомство с командами: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>
2	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>Основные положения рук, ног, туловища, головы. Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц спины и живота. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления туловища.</p>	<p>Знакомство с основными положениями рук, ног, туловища, головы. Выполнение поворотов туловища в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро). Знакомство с дыхательными упражнениями. Выполнение упражнений для мышц спины и живота. Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений для мышц ног. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнений для укрепления туловища, лежа на животе, спине, сидя на г/скамейке, у г/бревна, сидя и стоя.</p>
3	<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения гимнастическими палками. Упражнения с флажками. Упражнения с малыми обручами. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с большими мячами.</p>	<p>Удерживание г/палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу, перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных и.п. с г/палкой. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения стоя на месте и в ходьбе с флажками. Помахивание флажками над головой. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой над головой. Принятие различных и.п. с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. Подбрасывание,</p>
			<p>разбрасывание, собирание малых мячей Прокатывание, ловля после прокатывания Перебрасывание м/мяча с одной руки на другую. Удары м/мяча о пол и ловля его двумя руками. Поднимание большого мяча вперед, вверх, опускание вниз, перекачивание сидя, стоя. Перекладывание б/мяча с одного места на другое. Перекладывание б/мяча с одной ладони на другую.</p>

			Броски мяча вверх, удары о пол, о стену и ловля его двумя руками.	
4	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Освоение навыков группировки лежа на спине в упоре стоя на коленях. Выполнение перекатов в положении лежа в разные стороны.	
5	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по г/скамейке. Произвольное лазанье по г/стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и г/скамейку.	Освоение навыков передвижения на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по г/скамейке. Произвольное лазание по г/стенке. Подлезания и перелезания через препятствия.	
6	Висы	Упор в положении присев и лежа на матах.	Освоение навыка принятия положения упора присев и лежа на матах.	
7	Равновесие	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см, по доске, положенной на пол. Стойка на носках 3-4 сек. и на одной ноге. Ходьба по г/скамейке с различным положением рук.	Освоение навыков ходьбы по начерченному коридору шириной 20 см; по доске, положенной на пол; стойке на носках 3-4 сек. Освоение навыков ходьбы по г/скамейке с различным положением рук. Выполнение стойки на носках, на одной ноге.	
8	Передача и переноска предметов, спортивного оборудования	Переноска мяча 1 кг различными способами. Переноска г/палок, флажков, обручей, мячей, г/скамейки, мата вчетвером.	Освоение навыков переноски мяча 1 кг различными способами, г/палок, флажков, обручей, мячей, г/скамейки, мата вчетвером.	
9	Упражнения для развития ПВД и точности движений	Построение в круг по ориентиру. Ходьба и прыжки по ориентирам, начерченным на полу.	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Освоение навыков ходьбы по ориентирам, начерченным на полу; выполнение прыжков в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	
Лыжная подготовка				20
1	Основы знаний	Т/б на уроках л/п. Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	Знакомство с т/б на уроках л/п. Усвоение сведений об одежде и обуви лыжника; о прикреплении и снятии лыж. Знакомство с элементарными понятиями о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
2	Подготовка к ходьбе на лыжах	Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Освоение и закрепление навыков построения с лыжами, перехода на учебный круг. Освоение навыков ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	
3	Передвижение на лыжах	Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Прогулки на лыжах. Катание с небольших горок. Передвижение на лыжах до 0.5 км за урок.	Освоение навыков ходьбы приставным, ступающим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг концов лыж. Усвоение навыков совершать прогулки на лыжах. Формирование навыков катания с небольших горок. Усвоение навыков передвижения на лыжах до 0.5 км.	
Подвижные игры				36

4	Подвижные игры. Основы знаний.	Игры с элементами ОРУ. Коррекционные игры. Игры с бегом, метание и прыжками. Т/Б на уроках	Освоение навыков игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Знакомство с т/б на уроках по подвижным играм.	1
---	---------------------------------------	--	--	---

2 класс

№	Тема раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол. час.
Легкая атлетика				39
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	Знакомство ст/б на уроках физкультуры. Формирование знаний о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Понятие о начале ходьбы и бега. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Знакомство с т/б на уроках л/а. Усвоение сведений о начале ходьбы и бега. Освоение навыков ходьбы с изменением скорости. Освоение навыков ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Освоение навыков ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Освоение навыков ходьбы с перешагиванием через большие мячи. Усвоение навыков ходьбы с высоким подниманием бедра.	
3	Бег	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.) Бег на скорость - 20-30 м. Медленный бег до 1,5 минут. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м.	Усвоение навыков бега на месте с высоким подниманием бедра. Усвоение навыков бега на носках. Закрепление навыков бега с преодолением простейших препятствий. Усвоение навыков бега на скорость 20-30 м. Усвоение навыков медленного бега до 1,5 минут. Формирование навыков бега и ходьбы на расстоянии до 40 м.	
4	Прыжки	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см с мягким приземлением. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки с прямого разбега в высоту.	Освоение навыков прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Усвоение навыков прыжков в глубину с высоты 30-40 см с мягким приземлением. Освоение навыков прыжков с шага. Усвоение навыков прыжков в длину с небольшого разбега. Усвоение навыков прыжков с прямого разбега в высоту.	
5	Метание	Метание большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Метание теннисного мяча по горизонтальной цели с места правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с места одной	Освоение навыков метания большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Освоение навыков метания большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Освоение навыков метания теннисного мяча по горизонтальной и вертикальной цели с места правой и левой рукой. Усвоение навыков метания теннисного мяча с места одной рукой на дальность. Выполнение бросков н/мяча 1 кг, сидя, из-за головы.	

		рукой на дальность. Броски набивного мяча 1 кг, сидя, из-за головы.	
Гимнастика			46
1	Основы знаний	Т/б на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	Знакомство с т/б на уроках гимнастики; с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии. Освоение навыков построения в шеренгу и равнению по носкам по команде учителя.
2	Строевые упражнения	Выполнение команд. Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки.	Формирование знаний о выполнении команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!», расчету по порядку. Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Освоение навыков ходьбы в колонне с левой ноги. Освоение навыков бега в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища (в положении разгрузки позвоночника).	Освоение навыков выполнения статических и динамических упражнений для головы, конечностей, туловища. Освоение навыков выполнения дыхательных упражнений. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Освоение навыков расслабления мышц. Усвоение навыков формирования правильной осанки. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища (в положении разгрузки позвоночника).
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с флажками. С малыми обручами. С малыми мячами. С большими мячами.	Удерживание палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки. Выполнение ОРУ с флажками в руках на месте и в ходьбе. Приседания с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием малого мяча. Подбрасывание м/мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Удары м/мяча о пол и ловля его двумя руками. Прокатывание м/мяча между ориентирами, по ориентирам. Принимание различных и.п., удерживая большой мяч в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд.
			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.
5	Элементы	Кувырок вперед по наклонному	Освоение навыков выполнения

	акробатических упражнений	мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	группировки и кувырка вперед. Знакомство с выполнением стойки на лопатках.
6	Лазание и перелезание	Лазанье по наклонной г/скамейке и г/стенке одноименным и разноименным способами. Ползание на четвереньках по кругу с толканием вперед себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание и перелезание через препятствия. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Освоение навыков лазанья по наклонной г/скамейке одноименным и разноименным способами. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием вперед себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками – 20 – 30 см).
7	Висы	В висе на г/стенке сгибание и разгибание ног. Упор. на г/стенке в положении стоя, меняя рейки.	Сгибание и разгибание ног в висе на г/стенке. Выполнение упора на г/стенке в положении стоя, меняя рейки.
8	Упражнения на равновесие	Ходьба по г/скамейке с предметами, на носках, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной г/скамейке. Ходьба по скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейке г/скамейки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук (3 – 4 с).	Освоение навыков ходьбы по г/скамейке с предметами (мяч, обруч, палка, флаг). Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца 30 – 40 см). Ходьба по скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейке г/скамейки. Ходьба по полу по начерченной линии. Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук (3 – 4 с).
9	Переноска грузов и передача предметов	Передача и переноска спортивного оборудования различными способами.	Освоение навыков передачи большого мяча в колонне по одному сбоку, назад и вперед. Коллективная переноска матов, низкого бревна, скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска палок от 8 до 10 штук
10	Упражнения для развития пространственной дифференцировки и точности движений	Построение в шеренгу с изменением места построения по ориентиру, построение в кругу на определенное место. Ходьба, повороты, прыжки по ориентирам. Изменение направления лазанья по определенным ориентирам. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Ходьба с определением интервалов времени.	Освоение навыков построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат). Построение в кругу на определенное место (по ориентирам). Выполнение шагов вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Ходьба по ориентирам, начерченным на скамейке. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения. Лазанье по определенным ориентирам с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.
			Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнения без контроля зрения. Маршировка на месте 5с., 7с., 9с с определением продолжительности времени. Ходьба в

			обход в колонне до 10 с, вторично до 15 с. с определением интервалов времени (дольше, меньше).	
Лыжная подготовка				7
1	Основы знаний	Т/б на уроках л/п.	Формирование знаний по т/б на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям на лыжах. Усвоение сведений об одежде и обуви лыжника. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1
2	Строевые упражнения	Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд. Передвижение с лыжами в руках.	Усвоение навыков построения с лыжами в шеренгу. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Закрепление навыков передвижения с лыжами в руках.	
3	Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах друг за другом.	Освоение навыков передвижения на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	
4	Повороты на лыжах	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.	Освоение навыков поворота на месте переступанием вокруг носков лыж.	
5	Передвижения на лыжах	Передвижение на лыжах до 600 м за урок.	Формирование навыков передвижения на лыжах.	
Подвижные игры				13
	Подвижные игры.	Игры с элементами ОРУ. Коррекционные игры. Игры с бегом, метанием и прыжками.	Освоение навыков игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	
	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры.	Формирование знаний по т/б на уроках по подвижным играм	1

3 класс

№	Тема раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол. час.
Легкая атлетика				33
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры.	Усвоение сведений о т/б на уроках физкультуры. Формирование знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, названии снарядов и г/элементов.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба со сменой положений рук – вперед, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с контролем и без контроля зрения.	Формирование знаний по т/б на уроках л/а. Формирование навыков ходьбы в медленном, среднем и быстром темпе. Освоение навыков ходьбы с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Освоение навыков ходьбы со сменой положений рук – вперед, вверх, с хлопками и т.д. Освоение навыков ходьбы шеренгой с контролем и без контроля зрения.	
3	Бег	Медленный бег до 3 минут. Понятие высокого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Повторный быстрый бег на месте 5-8 сек. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени назад.	Освоение навыков медленного бега до 3 минут. Формирование понятия «высокий старт». Закрепление навыков бега в чередовании с ходьбой до 100 м. Освоение навыков челночного бега (3×5 м). Освоение навыков бега на скорость до 40 м. Формирование навыков повторного быстрого бега на месте 5-8 сек. Освоение	

		Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Встречная эстафета.	навыков бега с высоким подниманием бедра. Освоение навыков бега захлестыванием голени назад.	с	
			Формирование понятия «эстафетный бег». Освоение навыков бега по встречной эстафете.		
4	Прыжки	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину без учета места отталкивания способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Освоение навыков прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Освоение навыков прыжков на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Формирование навыков прыжков в длину без учета места отталкивания способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание». Формирование навыков прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».		
5	Метание	Метание малого мяча с места на дальность правой и левой рукой. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель правой и левой рукой. Метание малого мяча с места в вертикальную цель правой и левой рукой. Метание мяча на дальность отскока от баскетбольного щита на расстоянии 4-8 м. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски н/мяча 1 кг из-за головы.	Освоение навыков метания малого мяча с места на дальность правой и левой рукой. Освоение навыков метания малого мяча с места в горизонтальную цель правой и левой рукой. Освоение навыков метания малого мяча с места в вертикальную цель правой и левой рукой. Формирование навыков метания мяча на дальность отскока от баскетбольного щита на расстоянии 4-8 м. Формирование навыков метания теннисного мяча на дальность с места. Освоение навыков бросков н/мяча 1 кг из-за головы.		
Гимнастика					46
1	Основы знаний	Т/б на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Формирование знаний по т/б на уроках гимнастики. Формирование сведений о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1	
2	Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд. Расчет по порядку. Повороты на месте направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево. Ходьба противходом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Выполнение поворотов на месте направо, налево. Команды: «Напра-во!», «На-ле-во!». Поворот под счет «Раз», «Два». Освоение навыков размыкания и смыкания приставными шагами. Освоение навыков перестроения из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде: «Налево (направо) по два марш!». Закрепление навыков ходьбы противходом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»		
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения для формирования	Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскости. Повороты туловища налево, направо с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой, правой ноге поворотами туловища. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками	с	

	правильной осанки.	за рейку гимнастической стенки.
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения для формирования правильной осанки.	Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскости. Повороты туловища налево, направо с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки.

Упражнения для	Выполнение на память 3 – 4 ОРУ.	позвоночника	Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Сжатие пальцами кисти малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу. Маховые движения расслабленной ногой. Выполнение правильной осанки в различных и.п. с небольшим грузом на голове поднимание на носки. Ходьба приставными шагами вперед, в сторону. Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилием. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола подбрасыванием вверх. Лежа на спине, на груди, подтягивание на руках, на наклонной гимнастической скамейке. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища. Поочередное отведение рук, ног. Напряженное прогибание.
4	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами	Упражнения гимнастическими палками. Упражнения с малыми обручами. Упражнения с флажками. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами.	Перехваты палки. Подбрасывание и ловля руками палки в вертикальном положении. Перекладывание палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений с обручем. Пролезание в обруч. Перекатывание обруча в ходьбе и беге 1 мин. Вращение обруча левой и правой рукой 20 – 30 сек. Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча о пол и ловля его одной и двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом. Перебрасывания мяча в круг влево, вправо. Удары мяча о пол перед собой

поочередно правой и левой рукой.
Поднимание мяча вперед, вверх, за
голову.

Перекатывания мяча в парах на
расстоянии 2 – 3 м. из положения мяч
вперед движения кистей вверх и вниз,

влево и вправо. Круговые движения
мячом в круговой плоскости.

5	Элементы акробатических упражнений	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».	Освоение навыков переката в группировке. Выполнение из положения лежа на спине «мостик». Формирование навыков 2-3-кувырка вперед (строго индивидуально).
6	Лазанье	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной скамейке вверх и вниз с переходом на стенку с опорой на колени. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание и перелезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (стул).	Лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку. Лазанье по стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной скамейке вверх и вниз с переходом на стенку с опорой на колени. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (стул). Перелезание через препятствие высотой 30 см.
7	Висы	Вис на г/стенке на согнутых руках. Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле. Упор на г/бревне, на г/скамейке, на г/козле.	Формирование навыков виса на г/стенке на согнутых руках. Освоение навыков виса на канате с помощью рук и ног сидя на узле. Выполнение упора на г/бревне, на г/скамейке, на г/козле.
8	Равновесие	Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. Ходьба и повороты на скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и с наклоном.	Выполнение упражнений на развитие равновесия: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад руки вверх. Ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на скамейке. Ходьба по наклонной доске (высота одного конца 50 см). Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.
9	Опорные прыжки	Прыжок боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Освоение навыков прыжка боком через г/скамейку с опорой на руки. Формирование навыка прыжка в глубину из положения приседа.
10	Передача предметов и переноска груза	Передача большого мяча к колонне по одному над головой и между ног. Переноска набивных мячей до 6 кг различными способами. Коллективная переноска гимнастических снарядов.	Передача большого мяча к колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска груза по гимнастической скамейке. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.
11	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров и повороты без контроля зрения. Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Прыжок в высоту до определенного ориентира и в глубину в обозначенное место. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с.	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Ходьба вперед: одна нога идет по скамейке, другая по полу. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем и без контроля зрения. Переползание на четвереньках по скамейке с закрытыми глазами.

			Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Дозирование силы удара мячом о пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем маршировать самостоятельно столько же времени и самостоятельно остановиться. Определить самого точного. Ходьба в шеренге до определенной черты (5 – 6 м). Сообщить учащимся время выполнения задания. То же задание выполнить вдвое медленнее. Определить самого точного.	
Лыжная подготовка				
1	Основы знаний	Т/б на уроках л/п. Лыжный инвентарь, выбор палок и лыж, одежда и обувь лыжника.	Формирование знаний по т/б на уроках л/п., усвоение сведений о лыжном инвентаре, выборе палок и лыж, одежде и обуви лыжника.	9
3	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Выполнение команд.	Закрепление навыков построения в шеренгу и колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	
4	Передвижение скользящим шагом	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	Закрепление навыков передвижения скользящим шагом по лыжне.	
5	Подъемы	Подъем ступающим шагом 20-30 м.	Освоение навыков подъема ступающим шагом 20-30 м.	
6	Спуски	Спуски со склона длиной 20-30 м в основной стойке (4-6 градусов).	Освоение навыков спуска со склона длиной 20-30 м в основной стойке (4-6 градусов).	
7	Передвижения на лыжах	Передвижения на лыжах до 800 м за урок.	Формирование навыков передвижения на лыжах до 800 м за урок.	
Подвижные игры				
	Подвижные игры.	Игры с элементами ОРУ. Коррекционные игры. Игры с бегом, метанием и прыжками.	Освоение навыков игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	
	Основы знаний	Т/Б на уроках по подвижным играм	Формирование знаний по т/б	1

4 класс

№	Тема раздела	Тема урока	Виды деятельности	Кол. час.
Легкая атлетика				
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры.	Формирование знаний по т/б на уроках физкультуры. Усвоение сведений о значении утренней зарядки. Формирование понятия о предварительной и исполнительной командах. Формирование знаний о предупреждении травм.	
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Ходьба в быстром темпе наперегонки. Ходьба в приседе. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба выпадами. Ходьба перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы.	Формирование знаний по т/б на уроках л/а. Формирование навыков ходьбы в быстром темпе наперегонки. Освоение навыков ходьбы в приседе. Закрепление навыков ходьбы с различными положениями и движениями рук. Освоение навыков ходьбы выпадами. Освоение навыков ходьбы перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы.	
3	Бег	Понятие низкий старт. Начало	Формирование понятия «низкий	

		бега с низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. у неподвижной опоры.	старт». Освоение навыков бега с низкого старта. Закрепление навыков быстрого бега на месте до 10 сек. у неподвижной опоры. Закрепление навыков челночного бега (3×10 м).
		Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Медленный бег до 3 мин.	Освоение навыков бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Закрепление навыков медленного бега до 3 мин.
4	Прыжки	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 60-70 см). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (основное внимание – мягкому приземлению).	Закрепление навыка прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20 м. Закрепление навыка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 60-70 см). Освоение навыка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка. Закрепление навыка прыжков в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (основное внимание – мягкому приземлению).
5	Метание	Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м. Броски набивного мяча 1 кг различными способами двумя руками.	Закрепление навыков метания мячей в цель (баскетбольный щит, мишень) с места левой и правой рукой. Формирование навыков метания теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м. Освоение навыков бросков набивного мяча 1 кг различными способами двумя руками.
Гимнастика			
1	Основы знаний	Т/б на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	Формирование знаний по т/б на уроках гимнастики. Формирование сведений о развитии двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
2	Строевые упражнения	Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Ходьба «змейкой». Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием	Освоение навыков сдачи рапорта. Освоение навыков поворота кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение навыков ходьбы «змейкой». Расчет на «первый-второй-третий», по порядку. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Ассиметричные движения рук (одна вперед, другая в сторону, одна в сторону, другая на пояс и т.д.). Опускание на колени с шагом назад, вперед. Медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Переход из упора присев в упор лежа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево в сочетании с движениями рук. Тренировка дыхания в различных и.п.:

		Упражнения для укрепления мышц туловища.	сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета. Глубокое дыхание с движением рук. Дыхание по подражанию, заданию учителя. Сжимание кистями рук эспандера. Поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки. Круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами. Чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряженное поднятие надплечий с последующим расслабленным опусканием. Ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку. Сохранение осанки в разнообразных движениях и при перемене положения с закрытыми глазами. Ходьба по бревну, по скамейке с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, веревочку, поворотами. Кружение стопами одновременно в левую, правую стороны, передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук и положениями рук в различных и.п. повороты туловища налево, направо с движениями рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различными положениями рук и ног. Выпады влево, вправо, вперед, назад с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.	
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Упражнения гимнастическими палками. Упражнения с обручами. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с большими мячами. Упражнения набивными мячами 2 кг.	с Наклоны вперед, в стороны с палкой за головой. Подбрасывание и ловля палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля палки одной рукой. Ходьба с палкой к плечу. Перешагивание через палку вперед. Выполнение упражнений из и.п. – палка горизонтально перед грудью. Движение с обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с различными и.п. обруча. Приседания с обручем с различными движениями обруча. Прыжки: стоя внутри обруча и переступая влево, вправо, вперед, назад – 20 с. Переложить мяч с руки на руку. Бросить мяч о пол и поймать. Перебросить мяч с руки на руку. Подбросить мяч вверх и поймать после отскока о пол. Бросить мяч о пол и поймать поочередно левой и правой	

			<p>рукой снизу и сверху. Попеременные удары мяча левой и правой рукой о пол. Перекладывание мяча с руки в руку (с и.п. – руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах.</p> <p>Броски мяча в стену и ловля его. Броски мяча в стену, дать ему упасть на пол, после отскока ловля.</p> <p>Поднять мяч вверх, вперед, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживая у груди и за головой 30 с. Наклоны туловища вперед, влево, вправо с удержанием мяча у груди и за головой. Лежащий мяч слева поднять вверх. Поднять мяч снизу вверх и подняться на носки. Сидя поднять мяч вверх, опустить на пол слева, а затем справа с наклонами туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперед, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах сидя на полу ноги врозь. Перекатывание мяча по полу между ногами стоя в колонне. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.</p>	
5	Элементы акробатических упражнений	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	Формирование навыков кувырков назад. Выполнение комбинаций из кувырков. Выполнение «мостика» с помощью учителя.	
6	Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной г/скамейке. Подлезание и перелезание через препятствия. Вис, раскачивание, произвольное лазание по канату.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной скамейке под углом 50 градусов вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствия высотой до 1 м. Перелезание через бревно, конь, козел. Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле. Вис на рейке на руках: девочки висят в течение 5 – 10 с, мальчики – 15 – 25 с. Освоение навыков произвольного лазания по канату по 3 – 4 м.	
7	Висы	Вис на рейке г/стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате.	Формирование навыков виса на рейке г/стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	
8	Равновесие	Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой 2 – 3 с. Ходьба и поворот на скамейке. Ходьба по бревну с различным положением рук.	Выполнение упражнений на развитие равновесия: Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой 2 – 3 с. Совершенствование ранее изученных способов равновесия на скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по скамейке парами и группами. Поворот кругом на скамейке на одной	

			ноге с шагом другой вперед. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на скамейке. Ходьба по наклонной скамейке (50 см). Ходьба по бревну с различным положением рук.
9	Опорные прыжки	Прыжки в глубину. Прыжок боком через скамейку. Опорный прыжок через козла.	Закрепление навыков прыжков в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением (60 – 70 см). Освоение навыков прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Освоение навыков опорного прыжка через козла: наскок в упор на колени, соскок с колен поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. В упор стоя на коленях на козла с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись.
10	Передача предметов и переноска груза	Переноска набивных мячей, 20 – 25 палок, козла.	Переноска на расстояние 10 – 15 м одного-двух набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20 – 25 палок. Переноска козла (4 человека).
11	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходьба и бег между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение и.п. по показу и инструкции учителя.	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (в квадрат, в круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим направо (налево) без контроля зрения. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение и.п. по показу и инструкции учителя: ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Изменение способа лазания по стенке у определенных ориентиров. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Определить самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (5 – 6 м) с определением затраченного времени.
Лыжная подготовка			
1	Основы знаний	Т/б на уроках л/п. Предупреждение травм и обморожений. Выполнение команд.	Формирование знаний по т/б на уроках. Усвоение сведений о предупреждении травм и обморожений. Выполнение команд в строю: «Лыжи взять», «Лыжи положить».
3	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход.	Формирование теоретических знаний о выполнении попеременного двухшажного хода. Освоение навыков выполнения попеременного двухшажного хода.
4	Подъемы	Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой».	Освоение навыков выполнения подъема «елочкой». Освоение навыков выполнения подъема «лесенкой».

5	Спуски	Спуск в высокой стойке со склона 4-6° длиной 30-40 м.	Освоение навыков выполнения спуска в высокой стойке со склона 4-6° длиной 30-40 м.
6	Передвижения на лыжах	Повторное передвижение в быстром темпе. Передвижение на лыжах до 1,5 км за урок.	Освоение навыков повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 30-40 м (3-5 повторений за урок). Освоение навыков передвижения на лыжах до 1,5 км за урок.
Игры			
1	Пионербол	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	Усвоение навыков передачи мяча двумя руками от груди. Освоение навыков ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди. Формирование сведений о подачи мяча одной рукой снизу. Учебная игра.

7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает спортивный инвентарь:

Маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи металлические и пластмассовые, флажки, ленты, скакалки, гимнастические коврики, массажеры для ног и для туловища, гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел, бревно напольное гимнастическое(перевернутая скамейка), футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжные комплекты, клюшки, шайбы, щитки футбольные, сетка волейбольная, сетки для мини-футбола, футбольная форма, перчатки вратаря, сетки баскетбольных колец, канат, мячи набивные, мячи для метания, ракетки, сетки и мячи для настольного тенниса, теннисные столы, секундомер, свисток, табло перекидное, турники, стойки для прыжков в высоту, гранаты для метания, рулетка 5 м, кольца для метания, эстафетные палочки, мешочки с песком, гантели. Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

Учебно-методический комплект:

1. Учебно-методическое пособие:

Г.П.Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования-М.: ТЦ Сфера, 2003.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011.

Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва «Просвещение»2013г.

Детские подвижные игры В.И.Гриш. Новосибирск 1992г.

Школа физкультминуток(соответствует ФГОС) В.И.Коваленко. ООО «Вако», 2014г.

Печатные пособия:

Расскажите детям об олимпийских чемпионах (карточки для занятий),

Дидактический материал:

Летние виды спорта(познавательная информация).

Технические средства: ноутбук.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340068

Владелец Бессонова Алла Леонтьевна

Действителен с 14.11.2025 по 14.11.2026